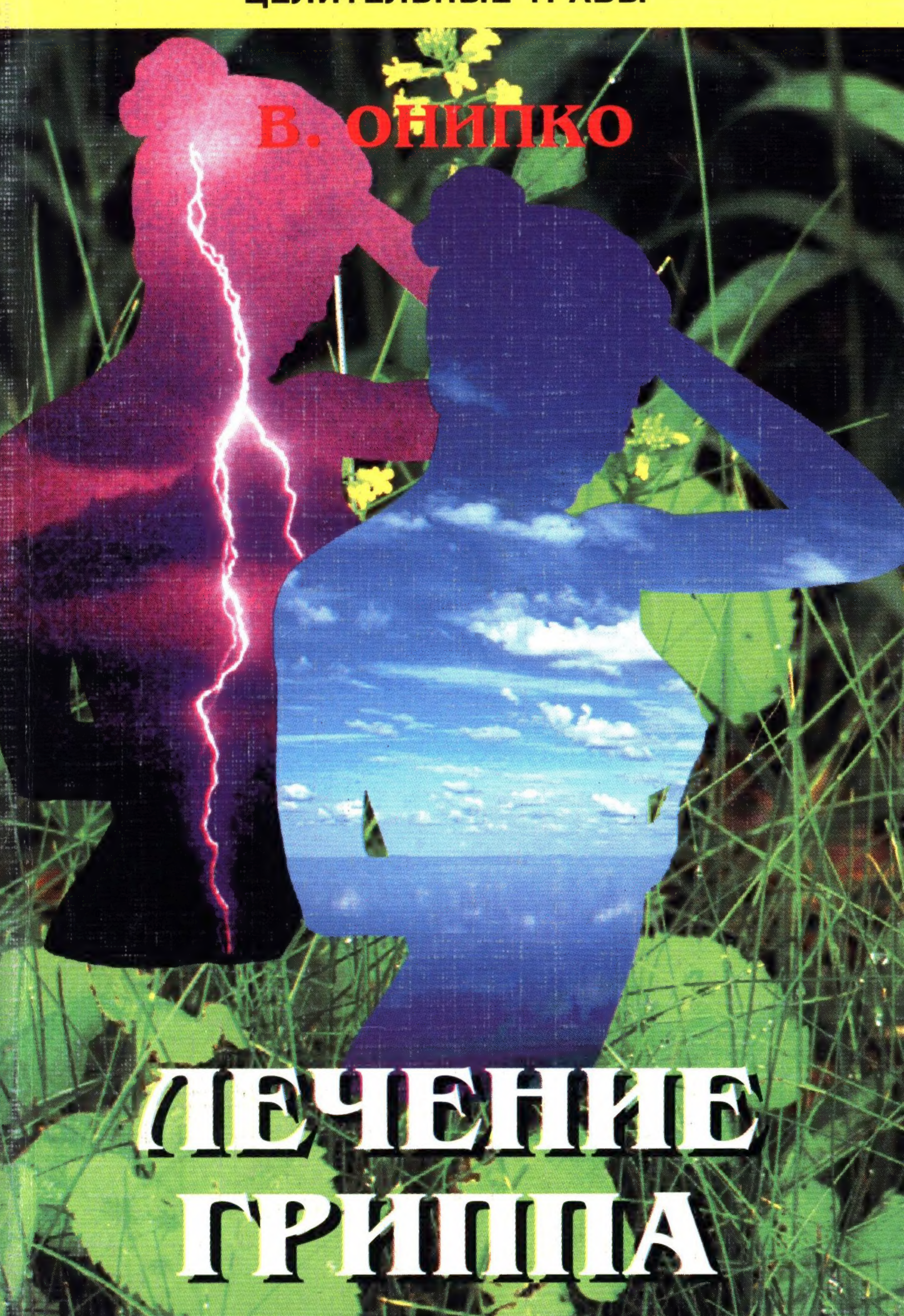
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

В. ОНИПКО



ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

В. Д. Онипко

ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Санкт-Петербург
ДИАМАНТ
СМИО ПРЕСС

1997

УДК 615./616.1
О 13

Онипко В.Д.
О13 Лечение гриппа и простудных заболеваний средствами народной медицины. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «СМИО Пресс», 1997. – 192 с., ил. – (Серия «Целительные травы»).

В книге обобщены и систематизированы народные методы лечения гриппа и простудных заболеваний, даны рекомендации по применению лекарственных растений при гриппе и для его профилактики, включены материалы по домашним заготовкам, которые помогут во время эпидемии гриппа. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 5-88155-066-8

СОДЕРЖАНИЕ

От автора

Едва ли есть на свете люди, не знающие, что такое грипп. Среди всех инфекций грипп, на первый взгляд простое и «легкое» заболевание, вышел в наше время на первое место и практически ежегодно наносит здоровью тяжелые, порой смертельные удары.

Что же можно и нужно сделать, чтобы снизить вероятность заболевания, облегчить его течение, предотвратить осложнения? Прежде всего, следует знать, что многоликий и вездесущий грипп далеко не безобиден и требует квалифицированной помощи, поэтому не берите на себя ответственность за здоровье гриппозного больного, срочно вызывайте доктора и обязательно прислушайтесь к его советам. Но до прихода врача вам придется самому справляться с высокой температурой, и вы, наверное, воспользуетесь опытом народной медицины в зависимости от традиций, существующих в вашей семье. В таком случае подспорьем может послужить и наша книга.

В ней мы систематизировали собственный опыт по применению лекарственных трав, меда, прополиса, мумие для профилактики и лечения гриппа, а также собрали прописи рецептов народной и научной медицины многих известных фитотерапевтов и травников.

Мы старались понятным языком рассказать о гриппе, его осложнениях, о возможностях повысить свои защитные силы с помощью лекарственных растений и тем самым облегчить проявления болезни. В книгу мы включили также материалы по домашним заготовкам, которые помогут вам во время эпидемии гриппа.

Будем рады, если вы заинтересуетесь нашими советами, будете их обсуждать со своими близкими и обязательно с лечащим врачом, и признательны за все замечания и пожелания, которые мы примем с благодарностью.

Предисловие

Целебные свойства многих растений пока еще остаются неразгаданными. И тем не менее мы все чаще обращаемся к лекарствам природы – надежным помощникам нашего здоровья.

Умеем ли мы с ними обращаться, знаем ли их мягкодействующие свойства, готовим ли впрок для домашней аптеки свои, проверенные в семье средства? Можем ли мы с уверенностью их применять?

Книга, которую вы открыли, дает возможность воспользоваться лекарственными травами, медом при самом распространенном инфекционном заболевании – вирусном гриппе.

В ней вы найдете рецепты, которые помогут противостоять болезни, повысят защитные силы организма, получите подробную информацию о растениях, обладающих противовирусными свойствами, узнаете способы приготовления травяных лекарств в домашних условиях. Полезными для многих будут сведения о питании и питье при гриппе.

Книга обращена к широкому кругу читателей. Все, что в ней изложено, проверено личным опытом автора и отобрано из многочисленных старинных и современных лечебников.

Предлагая читателям множество советов по профилактике и лечению гриппа, автор всякий раз подчеркивает, что грипп опасен и коварен, и, если вы решились воспользоваться рецептами природы, обязательно проконсультируйтесь со специалистами.

Несколько слов о гриппе

Грипп – острое инфекционное заболевание, знакомое всем. При гриппе очень быстро проявляются признаки болезни. Порой не проходит и 24 часов после контакта с больным гриппом, как начинается головная боль, ломота в мышцах и костях, слабость, повышается температура. Затем появляются симптомы раздражения слизистой оболочки дыхательных путей (жжение в носу, першение в глотке, а затем заложенность в носу, насморк, кашель, осиплость голоса). Эти симптомы бывают различными и зависят от вируса, вызвавшего заболевание. Нередко при гриппе бывают носовые кровотечения, чаще у людей, страдающих гипертонией, и у детей.

Следует особо сказать о головной боли. Она обычно носит тупой характер и локализуется в области лба и глазниц. Иногда голова болит так, что глазами повернуть невозможно. В сочетании с быстро повышающейся температурой грипп укладывает в постель даже крепких и молодых.

Следует знать и о случаях гриппа, протекающего без изменения температуры. Помимо кашля и насморка у таких больных отмечается резкая слабость, тупая головная боль, отсутствие аппетита. Эти признаки заболевания говорят о том, что это не простуда, а грипп, и такой больной может быть заразным для окружающих. Еще следует сказать, что грипп многолик и его проявления у всех могут быть различными. Особенно тяжело грипп протекает у лиц старшего возраста. Именно у пожилых людей, страдающих различными хроническими заболеваниями, грипп чаще дает осложнения.

Говорят, что грипп похож на вулканическое извержение. Первые дни обычно бывают тяжелыми, однако уже через 3–4 дня, если не развиваются осложнения, наступает

улучшение. Симптомы болезни исчезают также быстро, как и появились, дольше других остаются слабость, повышенная утомляемость, потливость.

Вирус гриппа и других гриппоподобных заболеваний может размножаться только в клетках, выстилающих слизистую оболочку дыхательных путей. Это эпителиальные клетки, основная функция которых – защитная. Благодаря постоянно движущимся ресничкам, которые расположены на верхушках эпителиальных клеток, обращенных в просвет дыхательных путей, слизистая оболочка освобождает и защищает органы дыхания от пыли, аллергенов, бактерий.

Вирус гриппа, попавший при вдыхании воздуха в нос или глотку, также «обезвреживается» защитными силами эпителия, однако, благодаря малым размерам и яду вирусы оседают на поверхности эпителия и начинают размножаться. Заболеванию также способствуют стрессы, переохлаждение, холодное питье, курение.

Интересен механизм попадания и размножения вируса в клетках эпителия. Эпителиальная клетка охватывает вирус и погружает его в свой пищеварительный пузырек, втягивая вглубь клетки и пытается переварить. Как только с вируса слетает его оболочка, а клетка не способна переваривать вирусные белки, проявляется агрессивность вируса. Он поражает ядро клетки и начинает размножаться, используя энергетические возможности поверженной клетки, затем выходит из клетки и каскадно поражает следующие. Затем вирус проникает в кровь и лимфу и с ними разносится по всему организму. Развивается болезнь всего организма – вирусный грипп.

Установлено, что яды вируса гриппа (токсины) обладают сродством к нервной ткани и кровеносным сосудам. Попадая в кровь, вирусы вызывают озноб, температуру, головную боль, а в ряде случаев – головокружение и спутанность сознания. Особенно страдают от токсического фактора вируса гриппа мелкие сосуды (капилляры). Стенки их делаются хрупкими и пористыми, что создает предпосылки для возникновения кровоизлияний, особенно у гипертоников. Кровоизлияния могут иметь место в разных органах, богатых сетью капилляров. Особенно опасно, если они возникают в мозгу, печени, сетчатке глаза, в

сердце. Кроме того, при гриппе страдают красные кровяные тельца – эритроциты. Они теряют способность переносить кислород к тканям, и в связи с этим возникают симптомы болезни со стороны мозга, особенно чувствительного к кислородному голоданию, что проявляется ощущением удушья и головокружением. При гриппе также ухудшается деятельность и белых кровяных телец – лейкоцитов.

Снижение защитной функции крови при гриппе приводит к развитию гнойных осложнений. Дело в том, что вирусы, разрушая эпителиальные клетки и лишая дыхательные пути защиты, прокладывают дорогу бактериям, которые на фоне пониженной сопротивляемости организма дают различные гнойные осложнения – гайморит, отит, воспаление легких и другие.

Несмотря на коварство вируса, наш организм умеет защищаться от опасного врага и пускает в ход общие (неспецифические) защитные механизмы и механизмы, направленные именно против гриппа (специфические).

В носовой слизи, трахеобронхиальном секрете, находятся специальные вещества белковой природы, которые умеют блокировать активные группы вирусов. К ним относятся интерферон, лизоцим, лактоферрин, иммуноглобулины. Вместе с реснитчатыми клетками эпителия они служат первым уровнем защиты слизистой оболочки дыхательных путей. Второй уровень защиты представляют клетки крови. Лейкоциты или белые кровяные тельца устремляются к поверхности дыхательных путей, чтобы захватить и переварить разрушенные клетки, бактерии, вирусы. Лейкоциты поглощают вирусы гриппа, но не могут их переварить, а только временно уменьшают их количество в организме, как бы давая передышку для нового этапа защиты. Гриппозные вирусы выводятся также через выделительные системы организма – с мочой, потом, слюной.

К специфическим факторам защиты относят специальные противоядия – антитела. Антитела появляются в организме только в ответ на раздражение чужеродным белком – антигеном (что означает «рождающий противодействие»). Противогриппозные антитела направлены на клетки вируса. Они лишают их активности, нейтрализуют

вирусный яд, препятствуют внедрению вирусов в новые клетки и тем самым ограничивают распространение инфекции.

Антитела появляются в организме больного на 3–5 день заболевания. Увеличение их числа способствует улучшению самочувствия, наступающему в эти сроки, и выздоровлению, если грипп протекает без осложнений. В период выздоровления организм продолжает вырабатывать антитела, под их воздействием восстанавливаются разрушенные эпителиальные клетки, нормализуется состав носового секрета, и дыхательные пути становятся невосприимчивыми к повторному проникновению в организм того же вируса. Это состояние невосприимчивости называется иммунитетом.

Если бы этот иммунитет был стойким, то переболев однажды гриппом, человек был бы застрахован на всю жизнь. Однако это далеко не так. Из-за различных типов вируса гриппа, встреча с ними формирует иммунитет каждый раз к новому типу вируса. Новые антитела образуются в меньшем количестве и быстро исчезают из крови. Таким образом, иммунитет при гриппе нестойкий, и для профилактики заболевания существенную роль могут сыграть неспецифические защитные силы, состояние которых можно и нужно поддерживать всегда.

Целебные свойства растений, применяемых при гриппе

РАСТЕНИЯ – ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ

Применение лекарственных трав для повышения защитных сил имеет многовековую традицию. Великий Ибн Сина знал и применял около 40 растений, влияющих по современным представлениям на различные звенья иммунитета.

Среди растений выделяют содержащие иммуноактивные препараты, дозу и эффективность которых целесообразно оценивать в пробирочном тесте, используя для этого иммунокомпоненты клетки. К таким растениям относят *омелу белую, касатик молочно-белый, кубышку жел-*

тую, солодку голубую (Л. В. Пастушенков, Е. Е. Лесиовская, 1994). Большинство популярных растений, обладающих способностью стимулировать и укреплять иммунитет, проявляют свои целебные свойства в небольших концентрациях и при длительном (1–2 месяца) приеме (К. В. Яременко, 1995).

Для профилактики и лечения гриппа, когда необходима активация защитных механизмов органов дыхания и всего организма в целом, растительная иммунокоррекция должна занять ведущее место. Применяя иммунокорригирующие растения в общепринятых для большинства растений дозировках, нетрудно достичь гармонии во внутренней среде организма благодаря «двойному» методу введения растительных препаратов, например, в виде промываний небных миндалин или ингаляций и приема внутрь. Эффективности растительной иммунокоррекции способствуют общие иммунологические барьеры слизистой оболочки верхних дыхательных и пищеварительных путей.

Разнонаправленное воздействие лекарственных растений на систему иммунитета позволило специалистам выделить группы растений, увеличивающих, например, синтез интерферона и интерлейкина, защитных иммуноглобулинов, улучшающих показатели клеточного иммунитета (К. В. Яременко и соавт., 1992; Е. Е. Лесиовская и соавт., 1993).

К растениям, увеличивающим поглотительную функцию макрофагов, относят *чистотел, володушку, ромашку, астрагал, крапиву двудомную, подорожник, эхинацею пурпурную*. Выработке интерферона и интерлейкина способствуют *подорожник, капуста белокочанная, мать-и-мачеха, крапива глухая, спорыш, пырей, репешок, полевой хвощ*. Увеличивают уровень местных иммуноглобулинов *спорыш, анис, чистотел, шалфей, кукурузные рыльца, тысячелистник*.

Используя вышеназванные растения в виде сборов, можно подобрать индивидуально нужный сбор. Это достигается путем изучения иммунограмм – до и после фитолечения. Но поскольку эти исследования еще не всегда доступны, необходимый результат, не требующий иммунологического контроля, может быть достигнут при 1–2 месячном курсе фитотерапии, назначенном врачом.

В какое время проводить профилактические курсы? Лучше это делать глубокой осенью в преддверии вспышки гриппа.

Заготовьте несколько приведенных ниже растений, составьте из них чай по вашему вкусу и по совету врача и принимайте в качестве профилактического средства.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ – Anisum vulgare Gaertn
Семейство зонтичные – Umbelliferae (Apiaceae)

Анис обыкновенный – однолетнее травянистое растение с прямым мелко бороздчатым стеблем, сверху ветвистым, высотой 30–60 см. Нижние прикорневые листья на длинных черешках, цельные или лопастные, округло-почковидные, крупнозубчатые; средние на длинных или коротких черешках, тройчатые, с клиновидными пильчатонадрезанными листочками; верхние – сидячие, трех–пятираздельные, с линейными или лопастными дольками. Цветки белые, мелкие. расположены в многолучевых зонтиках (7–15), без оберток и оберточек. Венчик правильный, пятилепестковый, лепестки белые. Тычинок 5, пестик с нижней двухгнездной завязью. Анис является хорошим медоносом. Плод – двусемянка, яйцевидной или грушевидной формы, слегка опушенный, длиной 3–4 мм, шириной 1.5–2.5 мм со слабо выступающими ребрами, между которыми находятся канальцы, содержащие эфирное масло.

Плоды созревают в августе. Длина вегетационного периода 110–130 дней.

Родина растения – Малая Азия, Египет, Греция. Широко культивируется в Испании, Италии, Франции, Голландии, Болгарии, Турции, Афганистане, Индии, Китае, Японии, Северной Америке, Мексике. В диком виде не встречается.

В России основные районы промышленного возделывания аниса сосредоточены в Белгородской области.

Лекарственным сырьем являются плоды (семена) Fructus fnisi. Готовое сырье – желтовато-серые плоды с 10 ребрышками, ароматичные, сладковато-пряные на вкус. Примеси семян других эфиро-масличных культур допускаются не более 8%, посторонних примесей не более 2%, в том числе неорганических – не более 0.5%. Влажность не должна превышать 12%.

В плодах аниса содержатся 2.5–5.0% эфирного масла, основным компонентом которого является анетол (80–90%), анисовый альдегид, анисовый кетон, металхавикол, анисовая кислота. Кроме эфирного масла, семена содержат жирное масло, белковые вещества, слизь, минералы, сахара, восковидные вещества, анисовый спирт. Благодаря своему приятному вкусу, аромату и терапевтическим свойствам анис занимает почетное место среди ароматических веществ.

С лечебной целью анис применяется с глубокой древности. Теофат, Диоскорид, Колумелла, Плиний говорят о нем в своих сочинениях (Н. З. Умиков, 1958). По Диоскориду, анис уменьшает боли в животе, является возбуждающим, мочегонным и увеличивающим лактацию средством, а Плиний считал анис средством, спасающим от укусов скорпиона. Арабы высоко ценили анис, Ибн Сеид рекомендовал его для утоления жажды и уменьшения одышки.

Карл Великий предписывал населению разведение аниса. Настоящая же культура аниса началась в XV веке в Германии. Мишель Савонаролла назначал анис при заболеваниях почек, печени, нарушениях со стороны желудка и кишечника. Семена аниса по Матиолли улучшают аппетит, являются одновременно и ветрогонным средством. Лазарь Ривнели в 1862 году сообщил о случае, когда одна монахиня, страдавшая сильными болями при менструации, быстро была излечена анисовой эссенцией. Герениу при помощи этой же эссенции снимал сильные кишечные колики, не поддающиеся лечению другими средствами. В Древней Армении анис в смеси с яичным белком с успехом применялся при лечении ожогов, поносов и кишечных кровотечений.

Все эти эмпирические наблюдения древнейших и средневековых врачей были подтверждены последующими исследованиями, и в наше время плоды аниса и его препараты используются как спазмолитическое, обезболивающее, дезинфицирующее, ветрогонное средство.

Плоды аниса и его препараты вызывают кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшают спазмы гладкой мускулатуры кишечника, усиливают функцию

железистого аппарата кишечника и бронхов, усиливают лактацию, малотоксичны.

Анисовое масло, состоящее преимущественно из анетола, который, выделяясь через слизистую оболочку бронхов, независимо от путей его введения, оказывает раздражающее действие на бронхи, способствующее рефлекторному возбуждению дыхания. Раздражение дыхательных путей способствует выделению бронхиальной слизи как прямым, так и рефлекторным путем. Анисовое масло обладает антисептическим действием.

Анисовое масло и плоды применяются при катарах дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, ларингитах, а также коклюше, гангрене легких и бронхоэктазах. Препарат аниса назначают при гастритах со сниженной желудочной секрецией, при метеоризме и других нарушениях желудочно-кишечного тракта.

Анисовое масло обеспечивает мягкое отхаркивающее действие, проявляющееся в увеличении количества секрета, его разжижении и в ускорении удаления его из дыхательных путей. Анисовое масло нередко комбинируют с различными эфирными маслами, с антибиотиками, оно часто является составной частью различных отхаркивающих микстур. Существует мнение, что галеновые препараты аниса действуют лучше, чем анисовое масло.

В народной медицине анис употребляется как болеутоляющее и улучшающее секрецию средство для повышения отделения молока у кормящих женщин, как мочегонное и противовоспалительное при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в частности при наличии песка и камней.

Анис назначают как отхаркивающее средство, улучшающее пищеварение и повышающее аппетит, при наличии поносов, кишечных кровотечений и болезненных менструаций, его рекомендуют как общее возбуждающее, жаропонижающее средство, для уменьшения одышки и утоления жажды.

Установлено, что анис действует бактерицидно и в смеси с яичным белком его применяют наружно для лечения ожогов, его используют и как средство, вызывающее гибель паразитов – клопов, вшей, тараканов, моли. Плоды аниса официальны в 20 странах мира, в том числе и в бывшем СССР.

В индийской медицине его используют как мочегонное средство. У болгар анис считается хорошим обезболивающим, спазмолитическим и секретолитическим средством при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей: назначается при кашле, потере голоса, катаре бронхов, воспалении миндалин, при бронхиальной астме, метеоризме и мочекаменной болезни. В Болгарии чаще всего внутрь применяется горячий настой из измельченных плодиков: 0.5–2 чайные ложки плодиков на стакан кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Выпивать глотками эту дозу в течение дня. Применяется также и экстракт из плодиков: 20–30 капель с небольшим количеством воды 2–3 раза в день. Эфирное масло назначается по 3–4 капли на кусочке сахара 2–3 раза в день.

Плоды аниса широко используются в парфюмерной, пищевой и ликеро-водочной промышленности. Листья употребляются в пищу в качестве салата, гарнира. Плоды и эфирное масло применяются для сдабривания сдобных и кондитерских изделий, супов, соусов, тушеного мяса и рыбы, соленых огурцов.

Эфирное масло, получаемое из плодов (его содержание в них достигает 22%), используют в лакокрасочном производстве и мыловарении.

Способы приготовления и применения

Отвар плодов аниса. 4 г плодов аниса на 200 мл воды, варить 6–7 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки как отхаркивающее.

Капли нашатырно-анисовые. Состав: масло анисовое – 3.3 г, раствор аммиака – 16.7 г, спирт 90% – 80 г. На вид прозрачная жидкость с сильным анисовым и аммиачным запахом. Хранят в склянках с притертыми пробками. Капли назначают внутрь на сахаре как отхаркивающее средство. Наиболее широкое применение нашатырно-анисовые капли находят в детской практике при бронхитах. Обычно взрослым назначают по 10–20 капель на прием, детям до года – по 1–2 капли, 2–5 лет – по 2–5 капель, 6–12 лет – по 6–12 капель на прием 3–4 раза в день.

Настойка аниса. В ее состав входят: плоды аниса, истолченные – 200 г, спирт 80% – достаточное количество

для получения 1 литра настойки. На вид прозрачная зеленовато-желтая жидкость с характерным запахом аниса. Назначают по 5–10 капель на прием 2–3 раза в день.

При кашле рекомендуется сбор следующих трав:

Корень первоцвета	1 часть
Анис обыкновенный	1 часть
Корень солодки	1/2 части

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0.5 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить горячим по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

АРНИКА ГОРНАЯ – Arnica montana L.
Семейство сложноцветные – Compositae

Арника горная – многолетнее травянистое растение со своеобразным приятным запахом. Корневища короткие, ползучие, коричневые, расположены на глубине до 3 см или на поверхности почвы, от них отходят многочисленные буроватые, тонкие корни. Стебель один (реже несколько), высотой до 60 см, железисто-опушенный, в верхней части слабоветвистый. Верхушки и ветки заканчиваются одиночными соцветиями-корзинками. Листья сидячие, полустеблеобъемлющие, обратно-яйцевидные, светло-зеленые, сверху железисто-волосистые, снизу голые. Нижние листья собраны в розетку. Наружные цветки в корзинках язычковые, внутренние – трубчатые, оранжевые или темно-желтые. Плоды – бороздчатые темно-серые семянки с хохолком однорядных шершавых волосков.

Цветет в июне – июле, плоды созревают в июле, начале августа. Размножается в основном вегетативно (путем разрастания корневищ), редко семенами.

Распространена в украинских Карпатах, изредка встречается в Белоруссии, Литве и очень редко в украинском Полесье.

С лечебной целью используются цветочные корзинки (соцветия) и корни.

В настоящее время для медицинских целей используют 3 вида арники: *арнику горную, арнику Шамиссо* и *арнику густооблиственную*. В медицинском отношении эти виды арники действуют аналогично арнике горной. Арника горная, арника Шамиссо и арника густооблиственная

освоены в культуре. Собирают цветочные корзинки без цветоножек, в период полного цветения, во второй–третьей декаде июня, начиная со второго года жизни растения. Сушат в тени (влажность не более 13%).

В соцветиях арники обнаружены эфирное масло (до 0.14%), арницин, дубильные вещества (5%), цинарин (до 0.05%), стерин, жирное масло, витамин С, сахара, органические кислоты, серосодержащие соединения и ненасыщенные углеводороды, молочная и муравьиная кислоты, инулин, воск, слизь и др. Вещества, которые обнаружены в корнях и цветках, также обнаруживаются в стеблях и листьях, но в меньшей степени.

Препараты из цветков арники в малых дозах оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему, в больших дозах – седативное, предотвращает развитие судорог (С. А. Томилин).

Препараты корней арники увеличивают амплитуду сердечных сокращений, расширяют коронарные сосуды, улучшают питание мышцы сердца. Кроме того, настойка из цветков арники обладает желчегонным свойством и усиливает сокращение матки.

При наружном применении отмечены кровоостанавливающий, противовоспалительный, обезболивающий и ранозаживляющий эффекты. Ранозаживляющие и противовоспалительные свойства арники горной могут быть обусловлены сочетанием в растении микроэлемента марганца с каротином.

С. А. Томилин в свое время отмечал: «Врач, который сумел как следует проследить терапевтический эффект арники, никогда не вычеркнет ее из своего лечебного арсенала».

Как установлено, цветки арники обладают способностью понижать рефлекторную возбудимость коры головного и продолговатого мозга, расширять мозговые сосуды. На этом основании арнику применяют в восстановительном периоде после мозговых кровоизлияний с целью быстрого восстановления функционального состояния центральной нервной системы. Более выражен эффект от применения настойки из цветков арники. Несколько иначе действуют препараты из корней арники. Они возбуждают сердечно-сосудистую систему, увеличивают коронарный

кровоток, расширяют коронарные сосуды при различных патологических состояниях, атеросклерозе, миокардных и сердечных ангиоспазмах.

Препараты арники малотоксичны, однако при приеме больших доз повышается потоотделение, появляется ноющая боль в конечностях и судорожные подергивания, озноб, одышка, тошнота, рвота, боли в животе, понос, чаще запор, усиливается мочеотделение. Могут развиться симптомы расстройства функции сердечно-сосудистой системы, упадок сердечной деятельности.

Препараты арники применяются наружно при ушибах, карбункулах, фурункулах, абсцессах как способствующее рассасыванию и отвлекающее средство, при обширных ранениях – как сильное кровоостанавливающее, при невралгии – как болеутоляющее средство.

В народной медицине арника используется довольно широко. Ее назначают внутрь при бронхитах, подагре, гриппе, болезнях сердца, эпилепсии, сотрясении мозга, а также в качестве мочегонного средства.

Польская и болгарская народная медицина арнику горную рекомендуют в виде настойки, отваров или мазей из цветков и корней при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом ревматизме. Как наружное применяется в виде примочек при порезах, ушибах, ожогах. В польской и болгарской фитотерапии отмечается, что чрезмерное применение арники внутрь может привести к смертельному исходу, а наружное – к острым кожным заболеваниям.

Способы приготовления и применения

Одну часть мелко нарезанных цветков растения заливают 20 частями 70% спирта, настаивают в течение 7 дней, процеживают. Назначают внутрь по 30–40 капель на прием 3 раза в день для профилактики гриппа.

Одну чайную ложку цветков заливают стаканом кипящей воды, настаивают 1–2 часа, процеживают. Принимают настойку внутрь по 1 столовой ложке 3–4 раза в день после еды для профилактики осложнений гриппа.

Две чайные ложки сухих корней отваривают в открытой посуде в 2 стаканах воды, настаивают 1 час, процежи-

вают. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой для повышения иммунитета.

Три чайные ложки сухих цветочных корзинок настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка. Употреблять для полоскания горла при гриппе.

АСТРАГАЛ ПРИПОДНИМАЮЩИЙСЯ – Astragalus adsurgens
Семейство бобовые – Fabacea

Астрагал приподнимающийся – многолетнее травянистое растение 10–50 см высотой. Стебли лежащие или приподнимающиеся, цветки пурпурные или синие, листочки 10–12 пар, сверху голые, снизу с редкими волосками, плоды – бобы прямостоящие, прямые, перепончатые.

Цветет в июне – июле.

Распространен в Западной Сибири (Обский (юго-восток), Иртышский, Алтайский районы), на Дальнем Востоке (Амурский (запад), Приморский (юго-запад) районы), в Средней Азии. Растет на суходольных лугах, в степях, осветленных смешанных, лиственных лесах, на степных, каменистых, щебнистых склонах, в зарослях кустарников, по берегам горных рек, на высокогорных лугах, заброшенных пашнях, залежах, от равнин до верхнегорного пояса.

С лечебной целью используется трава и корни.

Растение содержит сапонин, алкалоиды, флавоноиды, гамма-аминомасляную кислоту, кумарины, витамин С.

Отвар корней в китайской медицине применяется как кардиотоническое, седативное, мягчительное, мочегонное, тонизирующее средство. Водное извлечение корней проявляет антибактериальную активность, водно-этаноловый экстракт гамма-аминомасляной кислоты – гипотензивные свойства. Настой, отвар травы в тибетской медицине используются при отеках, асците, гастроэнтеритах, заболеваниях селезенки, нарушениях обмена веществ; сок и водный экстракт наружно – при инфицированных ранах. Настой, отвар травы астрагала приподнимающегося в Восточном Забайкалье принимают при отеках, асците, как родостимулирующее и ускоряющее отделение плаценты, при сердечно-сосудистых заболеваниях, как мочегонное и ранозаживляющее.

Способы приготовления и применения

10 г измельченных сухих корней на 200 мл воды, прокипятить 6–7 минут на слабом огне, настаивать 3 часа, процедить, добавить кипяченой воды до исходного количества. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день для повышения защитных сил организма.

10 г измельченной сухой травы на 200 мл кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовой ложки 3 раза в день как тонизирующее средство.

АСТРАГАЛ ПОВИСЛОЦВЕТКОВЫЙ – Astragalus penduliflorus
Семейство бобовые – Fabacea

Астрагал повислоцветковый – многолетнее травянистое растение 25–90 см высотой с бороздчато-гранистыми, редко с прижато-беловолосистыми стеблями. Листья 2(3)–6(8) см длиной без явственного черешка, прилистники свободные, стеблевые, зеленые листовидные, треугольно-яйцевидные, островатые, снаружи скудно беловолосистые; листочки продолговато-обратнояйцевидные, овальные или продолговато-овальные; закругленные или притупленные, 12–18 парные, 4–8(9) мм длиной, слегка толстоватые, сверху голые, снизу более или менее опушенные белыми прижатыми, реже оттопыренными волосками. Цветоножки крепкие, вверх торчащие, отклоненные, равны листьям или немного длиннее их, 4–7 см длиной, покрыты редкими, короткими, белыми волосками, редко у основания соцветия с единичными черными бороздчатыми. Кисти рыхлые, продолговато-яйцевидные или яйцевидные, 4–5 см длиной (при плоде 8–10 мм длиной), 10–15 цветковые. Прицветники ланцетовидные, равны или почти равны цветоножкам. Чашечка 3–9 мм длиной колокольчатая, сильно косая, мешковатая в основании, голая с опушением сосредоточенным почти исключительно на зубцах, зубцы ее линейно-шиловидные, венчик желтый.

Плоды – бобы, повисающие на тонкой ножке, сильно с боков сжатые, слегка вздутые, тонкоперепончатые, голые, одногнездные.

Цветет в июне – июле. Плоды созревают в июле – августе.

Распространен в Западной Сибири (Обский (редко), Иртышский, Алтайский районы), в Восточной Сибири (Лено-Колымский, Ангаро-Саянский, Даурский районы), на Дальнем Востоке (Приамурье, Приморье), в Средней Азии (Джунгаро-Тарбагатайский район). Растет в лиственничных, сосновых, березовых лесах, по их опушкам, в горных еловых лесах, степях, кустарниках, на суходольных, лесных лугах, степных каменистых, скалистых склонах, осыпях, по долинам, берегам рек, редко на залежах, от равнины до верхнегорного пояса.

В корнях обнаружены углеводы, сахароза, астрагаланы I, II, III, алкалоиды, гамма-аминомасляная кислота 0.02–0.46%, сапонины тритерпеновые, сапонины стероидные 3.42%, кумарины, флавоноиды (форманонетин, киликозин).

Надземная часть растения содержит сапонины, алкалоиды, кумарин 2%, дубильные вещества, флавоноиды 1.95–7.45%, кверцетин, изорамнетин, рамноцитрин, пропингозид, производные изорамнетина.

В стеблях, листьях, цветках и плодах (незрелых) найдены алкалоиды, в листьях и цветках – флавоноид куматакенин.

Астрагал повислоцветковый в восточной медицине входит в состав рецептов при злокачественных опухолях, в Забайкалье применяется при спазмофилии, в Восточном Забайкалье – при асците, отеках, и как родостимулирующее и ускоряющее отделение плаценты.

Спиртовые и спиртово-эфирные экстракты корней в эксперименте in vitro проявляют высокую противоопухолевую активность, водно-спиртовые растворы in vitro – опухолестатическую. Корни в китайской, корейской, монгольской и японской медицине используются наиболее часто в составе сложных смесей как тонизирующее средство. В китайской и тибетской – при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, селезенки, как мочегонное, потогонное, общеукрепляющее, мягчительное, стимулирующее кроветворение средство, при эклампсии, в составе рецептов при злокачественных опухолях, сахарном диабете, импотенции, проказе, асцитах на почве атеросклероза и гипертонической болезни, фурункулезе и других пиодермиях, особенно глубоких.

В тибетской и монгольской медицине водный экстракт корней – эффективное ранозаживляющее средство при инфицированных ранах в виде компрессов, для обработки раневой поверхности. В Монголии в быту корни астрагала используются как консервант молока. В научной медицине Монголии сумма флавоноидов растения входит в состав препарата, применяемого при гипертонической болезни, особенно осложненной коронарной недостаточностью. Настой цветков в тибетской медицине применяется при кожных болезнях.

На Дальнем Востоке России отвары корней пьют как желчегонное, мочегонное, общеукрепляющее при сахарном диабете; в Восточном Саяне порошок корней (по 1 чайной ложке 2–3 раза в день, запивая водой) считается мочегонным средством; у нанайцев используется при болезнях печени, как мочегонное, общеукрепляющее, отвар корней – при туберкулезе легких.

При экспериментальных исследованиях установлено, что отвар корней улучшает и усиливает процесс кроветворения, проявляет гипотензивное и мочегонное свойства, фракция полисахаридов и астрагаланы I, II вызывают иммунологический эффект, водно-этановый экстракт и гамма-аминомасляная кислота проявляют гипотензивные свойства, сапонин подавляет образование переокисленных липидов в сердечной мышце.

Экспериментальные исследования также показали, что водно-спиртовое извлечение из травы обладает противотрихомонадной, а сумма флавоноидов – гипотензивной активностью.

Ли Шанью (1992) так описывает метод приготовления в Китае препаратов из корней астрагала повислоцветкового (а. перепончатого):

Взять измельченный в порошок корень, поместить в котелок, добавить меда, предварительно растворив его в горячей воде. Все это поставить томиться, пока содержимое не станет желтого цвета и начнет прилипать к рукам, затем остудить в хорошо проветриваемом месте. На каждые 50 килограммов корней используется 12.5 килограммов меда. Отвар корней или медовую пилюлю принимают при общей слабости, сильной потливости, поносе, пролапсе, опущении матки, хроническом воспалении почек, отеч-

ности тела, хронических язвах, незарастающих ранах в ротовой полости. Суточная доза 30–60 граммов.

Способы приготовления и применения

8 г измельченных сухих корней астрагала повислоцветкового на 300 мл кипятка, кипятят на водной бане в закрытой посуде. Настоять 1 час, процедить, добавить кипяченой воды до исходного количества. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при симптомах гриппа.

12 г измельченной сухой травы на 300 мл воды, кипятить на слабом огне 3–4 минуты, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды для повышения сопротивляемости организма.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ – Betula pendula Roth.
Семейство березовые – Betulaceae

Береза повислая – листопадное дерево высотой до 20 м с белой и гладкой корой и черными чечевичками на ней. У старых деревьев кора в нижней части ствола черно-серая, трещиноватая. Ветки тонкие, гибкие, часто повислые, со смолистыми бородавочками. Листья треугольные или почти ромбические, треугольно-яйцевидные с широким клиновидным основанием, по краям двоякоострозубчатые, молодые листья клейкие. Цветки раздельнополые, собраны в сережки. Мужские сережки длиной 5 см, повисающие по 2–3 на кончиках ветвей, а женские цилиндрические, длиной 2–3 см, одиночные, на коротких боковых веточках. Плоды – крыльчатые орешки с 2 перепончатыми крыльями.

Цветет в мае, плоды созревают в августе – сентябре, живет до 150 лет; размножается вегетативно, порослью, самосевом.

Распространена в России, Белоруссии, на Украине, на Урале, в Западной и частично Средней Сибири, Северном Казахстане, Тарбагатае, Джунгарском Алатау, Западном Тянь-Шане и на Кавказе.

С лечебной целью применяются почки и молодые листья, также березовый сок и получаемые из древесины деготь и уголь.

Собирают почки растения ранней весной в мае – апреле, в период набухания, но обязательно до распуска-

ния. Срезают ветки, связывают в пучки и сушат в тени. Не следует сушить в сушилках во избежание испарения эфирных масел. Затем почки оббивают или собирают вручную. Досушиваются почки в тени на воздухе или сушилках при температуре 25–30 градусов.

Листья снимают ранним утром и сушат в темном проветриваемом месте, перемешивая 2–3 раза в течение дня. Листья можно заготавливать в течение лета, но лучше в июне – июле.

Березовый сок собирают весной.

В почках березы содержится эфирное масло (3.5–6%), представляющее собой густую, желтую жидкость с приятным запахом. В составе масла обнаружены: бетулен, бетулол, бетуленовая кислота, нафталин, сесквитерпены. В почках также содержатся сапонины, горькое вещество, дубильные вещества, смола, виноградный сахар, аскорбиновая кислота, фитонциды и желтое красящее вещество.

В листьях растения обнаружены аскорбиновая кислота (2–8%), никотиновая кислота, каротин, бетулоретиновая кислота (в виде бутилового эфира), дубильные вещества (5–9%), сапонины (3.2%), гликозиды – гиперозид и спиракозид, сахара (8–9%), горечь, инозит, смола бетулальбин, тритерпеновые спирты, флавоноиды, фитонциды, эфирное масло (0.05%). Состав эфирного масла листьев такой же, как эфирного масла почек.

В коре березы содержатся бетулол (тритерпеновый спирт или бетулен – 10–14%), придающий коре белый цвет и предохраняющий от проникновения различных грибов, гликозиды – бетулозид и гаултерин, сапонины, горькое вещество, дубильные вещества (4–15%), смолистые вещества и небольшое количество эфирного масла (состоящего, главным образом, из метилового эфира салициловой кислоты).

В березовом соке обнаружены сахара – фруктоза и глюкоза, яблочная кислота, белок и ароматическое вещество.

Настои и отвары березовых почек и листьев обладают мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, потогонным и противовоспалительным действием.

Настойка березовых почек (1:5) обладает антимикробной активностью в отношении антибиотикоустойчи-

вых форм 144 штаммов стафилококков, выделенных от больных различными формами гнойной инфекции (мастит, фурункулез, флегмоны, абсцессы, перитонит).

В отечественной медицине береза издавна применялась как лечебное средство. Использовали березовые почки, кору, бересту, березовый сок, деготь, березовый уголь. Бересту применяли при переломах костей, распаривая ее и накладывая аналогично гипсу.

Имеются данные анализа средств, использованных русской медициной за последние 200 лет при лечении гнойных ран. Оказалось, что чаще всего при гнойных ранах применялись почки березы.

Настой и отвар березовых почек обладают мочегонным, дезинфицирующим и желчегонным действием. Их применяют при отеках сердечного происхождения в качестве мочегонного средства. Клинические наблюдения говорят об увеличении диуреза и значительном уменьшении отеков при употреблении отвара и настоя из березовых почек даже в тех случаях, когда другие мочегонные не помогали. Однако, учитывая возможность раздражающего действия этих препаратов, содержащих смолистые вещества, при функциональной недостаточности почек они не рекомендуются ввиду возможного раздражения почечной ткани. Желчегонные свойства березовых почек используют при заболеваниях печени и желчных путей. Препараты березовых почек с успехом применяют при бронхитах, трахеитах, пневмониях в качестве отхаркивающего и дезинфицирующего средства. Почки березы используются также для приготовления гигиенических ванн.

Настойка березовых почек готовится на 90% спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:5. Назначают по 1 чайной или 1 десертной ложке на прием как мочегонное или желчегонное средство. Наружно используют для втираний и компрессов при артритах, миозитах, радикулитах, плохо заживающих язвах, ссадинах, пролежнях. Настойку березовых почек применяют как хорошее средство при гнойных ранах после операции.

Листья березы (в виде настоя) также применяют как мочегонное средство при отеках, связанных с сердечно-сосудистой недостаточностью. При этом выделение мочи за сутки с 400 мл возрастало у таких больных до 2.5 л в

сутки. При этом отмечалось исчезновение отеков, уменьшение одышки и улучшение общего состояния. Листья березы рекомендуются при заболевании почек (нефрозах и нефритах, мочекислом диатезе). При этом также установлено, что они не только безвредны, а напротив – улучшают функцию почек (уменьшают альбуминурию в тех случаях, когда она отмечалась).

Отвар березовых почек готовят из 10 г на 200 мл воды, кипятят 15 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Настой березовых почек – 1 чайную ложку березовых почек заливают 1 стаканом кипятка, через 1 час процеживают. Принимают в течение дня.

Спиртовая настойка березовых почек 1:10 (настаивают в течение 2 месяцев на 70% спирте) используется при хронических, острых отитах и мезотимпанитах. При этом настойку закапывают в ухо и промывают настойкой барабанную полость в течение 10–15 дней ежедневно.

Настой из листьев березы готовят следующим образом: 1/2 столовой ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 6 часов, процеживают. Принимают в течение дня.

Во время Великой Отечественной войны настой из березовых листьев применяли как витаминный напиток (содержащий витамин С) в качестве общеукрепляющего и стимулирующего средства при длительно не заживающих ранах и трофических язвах.

Отваром листьев моют голову для укрепления волос и улучшения роста волос.

Листья березы используются для ванн при лечении радикулита, ревматизма, подагры, параличей.

Ванночки и тампоны из 20% настоя почек и листьев иногда применяют при эрозиях шейки матки и при воспалительных процессах в матке.

Листья березы входят в состав фитолизина, применяемого как мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое и для удаления камней из почек и мочевого пузыря. Принимают фитолизин 3 раза в день после еды, разводя чайную ложку препарата в 1/2 стакана подслащенной воды.

В журнале «Департамент здравоохранения» в № 24 за 1843 год имеется следующее сообщение о лечебном

действии березовых листьев: «Штаб-лекарь Норман пишет, что он испытал действие сухих березовых листьев в водяной болезни, и успех от них в лечении превзошел его ожидания: ибо польза от березовых листьев превосходит, как кажется ему, все прочие средства, если при водяной болезни нет застарелых завалов брюшных внутренностей».

«Набрав свежих березовых листьев в конце мая месяца или в начале июня, он старался высушить их так, чтобы в них сохранилось как можно более зеленого цвета и свойственного им ароматного запаха».

«Для лечения всеобщей подкожной водяной болезни он насыпает вышесказанным способом приготовленных березовых листьев в обыкновенную ванну столько, сколько нужно, чтобы больному не жестко было лежать на них и, раздев его донага, приказал ему ложиться в ванну, потом засыпал его листьями так, чтобы ему можно было свободно дышать. В таком положении оставался больной до тех пор, пока не начинал чувствовать какого-то онемения во всем теле, после чего он выходил из ванны».

«В водяной болезни только ног, насыпал он вышеозначенных листьев в наволочку или мешок, куда больной на ночь вкладывал свои ноги так, чтобы ноги со всех сторон были обложены листьями. Весьма редко встречалась надобность употреблять это средство долее одной недели, после чего больные, обыкновенно, выздоравливали».

«Само собою разумеется, что при употреблении сего средства, не должно упускать из вида употребление также соответствующих болезненному состоянию внутренних лекарств, как-то: потогонных, мочегонных, слабительных и прочих».

В журнале «Департамент здравоохранения» за 1834 год в № 3 («Свежие березовые листья против хронического ревматизма») сообщается:

«Д-р Аугенштейн вылечил этим средством больного, который был часто поражаем приступами хронического ревматизма, имел опухоли и тугость в коленях и ступенном суставе; без всякой пользы лечился разными средствами и, наконец, стал употреблять снаружи березовый лист».

«Он слегка наполнял мешок, простирающийся от пальцев ног до половины бедра, свежим березовым листом, не имевшим ни малейшей влажности, происходящей

от дождя или рос (условие существенное). Больной вечером, ложась спать, вложил свою ногу в этот мешок таким образом, что она была покрыта листьями со всех сторон. С первого раза он хорошо спал ночью: нога много потела, даже до того, что нужно было вложить оную в новые сухие листья. Аугенштейн нашел употребленные листья очень теплыми, а ногу так вспотевшую, как будто она была подвергнута действию водяных паров. Этим простым средством, несколько раз повторенным, больной совершенно вылечился.»

Из журнала «Департамент здоровья» за 1846 год, № 7:

«Мазь из березовых почек, народное средство от ревматизма: взять свежего, не соленого и чисто промытого коровьего масла два фунта и березовых почек (лучше свежих) и положить в чистый горшок, сначала слой масла, на него насыпать слой березовых почек, потом опять слой масла и так далее. Когда все означенное количество таким образом будет уложено, тогда закрыть горшок плотно крышкою и по краям замазать тестом, поставить в только что закрытую печь на целые сутки. Вынув из печи, выжать масло из почек как можно крепче. В процеженное масло положить мелко истолченной и предварительно растертой с небольшим количеством того же масла камфары (на два фунта масла достаточно двух золотников камфары), смешать и оставить для охлаждения.

Из этого образуется мазь, подобная на вид майскому бальзаму, с запахом березовых почек и камфары: ее должно сохранять в плотно закупоренных банках, в прохладном месте».

«Употребление: в теплой комнате больные места растирать фланелью, потом втирать в них мазь, которую предварительно растереть между ладонями, как помаду, что и повторять раза 3 в сутки. Десертной ложки мази, и даже до 2 ложек будет достаточно для одного втирания. Больной должен оставаться до излечения в теплой комнате. Штаб-лекарь Меча этою мазью излечивает больных ревматизмом с великим успехом».

В том же журнале «Департамент здравоохранения» за 1849 год в № 17 («Лечение березовым дегтем ломотных болезней» (замечание штаб-лекаря Линде)) можно было прочитать:

«Благородная дама, 24 лет от роду, занемогла после предшествующей простуды острым ревматизмом, и в течение 2 месяцев была пользована двумя известными врачами. Никакого облегчения не приносили ей действительнейшие врачебные средства против ревматизма».

«От сильных болей больная проводила многие ночи без сна, и от этого сильно изнурялась. По совету знакомых решилась она испытать деготь и, после одного мазанья им, избавилась от мучительной болезни».

«Намазывание дегтем страждущих мест производится в теплой бане на полке, но отнюдь не до появления пота, ибо иначе деготь не пристанет к телу. Можно также сперва выпариться и вымазаться, но в таком случае следует намазать больные места не прежде, как тело совершенно обсохнет».

Березовый деготь, получаемый путем сухой перегонки стволов и ветвей, содержит фенол, диоксибензолы, крезолы и т.д. Он обладает выраженным противомикробным и противопаразитарным действием и назначается для лечения кожных болезней (экземы, чесотки, чешуйчатого лишая и др.) в виде 10–30% мазей, линиментов.

Способы приготовления и применения

Почки березы (1 столовую ложку) залить стаканом кипятка, настоять в термосе 2–3 часа, пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день для профилактики гриппа.

Приготовить сбор лекарственных растений следующего состава:

Лист березы повислой	*1 часть*
Трава вахты трехлистной	*1 часть*
Трава шалфея лекарственного	*3 части*

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 1–1.5 часа, пить по 1/2 стакана в теплом виде при гриппозном ларингите 2–3 раза в сутки.

БЕРЕЗА ПУШИСТАЯ – Betula pubescens Ehrh.
Семейство березовые – Betulaceae

Береза пушистая – дерево с более гладкой корой до 12–15 метров высоты. Береза пушистая отличается от березы повислой более короткими, направленными вверх и в

стороны ветвями, остающейся белой до старости корой у основания ствола, опушенностью молодых побегов, более кожистыми и овально-яйцевидными листьями. Почки на молодых ветвях удлиненно-конические, заостренные, темно-коричневатые или бурые, с приятным, особенно сильным при растирании запахом и вяжущим смолистым вкусом.

С лечебной целью используются почки, листья, сок.

В коре ствола содержатся эфирное масло 0.52%, в его составе метиловый эфир салициловой кислоты, тритерпеноиды (6%): бетулен, 0.36–0.44%, бутилиновый альдегид 0.024%, бетуленовая кислота 0.0195, лукеол, ацетилолеаноловая кислота 0.011%, урсоловая и олеиновая кислоты 0.005%, ситостерин, алкалоиды, рододендрин, дубильные вещества 4.1–15%, бегеновая кислота (перидерма), рододендрол.

В бересте содержатся дубильные вещества до 2.3%.

Почки содержат эфирное масло 1%, в его составе нафталин, парафины, сесквитерпеновые углеводороды 43.28% (в том числе иланген), сесквитерпеновые кислородосодержащие соединения альфа-бетуленол, бета-бетуленол, ацетат альфа-бетуленола, бетуленовая кислота, моноокись кариофиллена, кариофиллен, витамин С, каротин, дубильные вещества, флавоноиды (апигенин, кемпферол, 7-метиловый эфир апигенина, 4-метиловый эфир апигенина, 6.4-диметиловый эфир кемпферола, 6.4-диметиловый эфир 6-оксикемпферола, 3-метиловый эфир кверцетина, 7-метиловый эфир нарингенина, 4-метиловый эфир нарингенина, 7.4-диметиловый эфир нарингенина, 4-метиловый эфир нарингенина и другие органические соединения.

Сок содержит фруктозу, глюкозу, яблочную кислоту.

Почки обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными свойствами. Настой почек применяется как желчегонное, потогонное, для ванн при экземе. Почки находят применение в народной медицине в виде отваров, настоек и наружно в виде примочек и ванн при заболевании печени и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре, атеросклерозе, туберкулезе, в качестве отхаркивающего при бронхите, трахеите, жаропонижающего и вяжущего при различных кожных заболеваниях, для лечения инфицированных ран, про-

лежней и раздражений при раке кожи и матки. Спиртовая вытяжка способствует росту волос.

Листья в виде настоя и отвара применяют аналогично листьям березы повислой, а также в качестве противоцинготного средства, для лечения малокровия, неврозов, дизентерии, желтухи, ушибов и ожогов, а также в виде мочегонного средства. Препараты их листьев оказывают протеоцидное, противовоспалительное и противолямблиозное действие. Во Франции почки, сваренные в растительном масле, в виде горячих компрессов назначаются при скрофулезе. Эфирное масло из почек бактерицидно в отношении стафилококков. Березовое масло используют при гонорее. Настой листьев употребляют в качестве средства, регулирующего функциональную деятельность женских половых органов.

Береза пушистая используется как древесный краситель, дубильное, декоративное и кормовое растение.

Способы приготовления и применения

4 чайные ложки сухих листьев березы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1–2 часа, процеживают. Принимают внутрь по 1/2 стакана 3–4 раза в день при кашле.

2 чайные ложки березовых почек залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. К настою и отвару из листьев можно добавить на кончике ножа пищевую соду (бикарбонат натрия). Отхаркивающее.

15 г березовых почек заливают 0.5 л водки, настаивают 7 дней, процеживают. Назначают по 15–20 капель с водой 2–3 раза в день. Настойку можно использовать для втирания в область больного сустава при ломоте (В. И. Завражнов, Р. И. Китаева, К. Ф. Хмелев, 1993).

Спиртовая настойка березовых почек 1:10 настаивается в течение 2 месяцев на 70% спирте. Используется при острых отитах. Закапывают настойку в ухо ежедневно 2–3 раза (А. Д. Турова, Э. Н. Сапожников, Вьен Диок Ли, 1987).

Березовый сок по 1 стакану 1–3 раза в день рекомендуется при бронхите как общеукрепляющее средство.

БЕРЕЗА РАСТОПЫРЕННАЯ – Betula divaricata
Семейство березовые – Betulaceae

Береза растопыренная – кустарник высотой 0.5–3 м. Листья плотные, голые, сверху темно-зеленые, блестящие, обратно-яйцевидные, кругловатые или округло-ромбические, 15–40 мм длиной, 10–30 мм шириной.

Произрастает на моховых болотах и в лиственных лесах в Восточной Арктике, Восточной Сибири (Лено-Колымский, Даурский районы), на Дальнем Востоке (все районы).

Растет в горных районах от гольцов до речных долин, до высоты 1800 м над уровнем моря, в различных условиях увлажнения, от болот до сухих склонов. Образует чистые заросли или входит в состав субальпийских кустарниковых зарослей.

С лечебной целью используются почки, листья.

Растение содержит флавоноиды (гиперазид, изогиперазид, бетмидин).

Настойка почек применяется как мочегонное, при лечении язвенной болезни, гепатите, мочекаменной болезни, желудочной колике, цистите. Как наружное средство настойку и отвар почек применяют при длительно незаживающих и нагноившихся ранах, язвах и ожогах.

Настой листьев употребляют как мочегонное и как витаминный напиток. Отвар листьев используют как средство от преждевременного выпадения волос.

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку почек поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести до исходного объема. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день через 1 час после еды.

1 столовую ложку почек залить 1 стаканом кипятка, поместить в эмалированной плотно закрытой посуде и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 25 минут, охлаждать при комнатой температуре 10–15 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести до исходного количества, добавить кипяченой

воды. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1 час после еды.

100 г измельченных и хорошо промытых свежих весенних листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой (витаминный напиток).

20 г сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день при гриппе.

БЕРЕЗА РЕБРИСТАЯ – Betula costata
Семейство березовые – Betulaceae

Береза ребристая – крупное дерево до 30 м высоты и до 80–100 см в диаметре. Кора молодых деревьев с диаметром в 10–15 см светло-желтая, шелушащаяся большими кусками (лохмотьями), на более толстых стволах – коричневато-желтая или серая, шелушащаяся, в комлевой части у многих экземпляров ребристая. Крона с 2–3 приблизительно равными по высоте вершинами. Молодые ветви темно-коричневые, голые, изредка с небольшими железками и белыми чечевичками, самые молодые побеги коротко опушенные. Листья яйцевидные, продолговато-яйцевидные или удлиненно-овальные с сильно вытянутым остроконечием, плотные, при основании округлые, реже сердцевидные, по краю мелко двояко-острозубчатые, 5–8 см длиной (изредка до 10), 2–4 см шириной, с 10–16 парами жилок, находящиеся друг от друга на расстоянии 3–4 мм. Сверху листья темно-зеленые, молодые опушенные, позже с редкими рассеянными волосками по жилкам, снизу более светлые, с отдельными рассеянными железками, по жилкам опушенные. Листовые черешки опушенные, 7–15 мм длиной. Пыльниковые сережки по 3, реже больше (до 8–10). Плодовые сережки одиночные, короткие, округло-овальные, 1.2–1.5 см длиной и 1.0–1.2 см шириной, на коротких ножках. Прицветники чешуи деревянистые, 6–9 мм длиной, средняя доля их ланцетная, 3–4 мм длиной, она почти вдвое длиннее боковых лопатчато расширенных. Плод – орешек 2–2.5 мм длиной с крылышками уже орешка.

Цветет в первой половине мая, семена созревают в середине сентября. Растет довольно быстро и к 100 годам

достигает 20–23 метров высоты и 30–35 см в диаметре, позже рост замедляется. Доживает до 200–250 лет. Декоративное. С лечебной целью используются кора, почки, листья, сок. В коре ветвей обнаружены гликозиды, рододендрин, дубильные вещества, витамин С, гиперозид, протеин, сахара, смолы, каротин, эфирные масла, флавоноиды, а также натрий, калий, марганец, цинк, медь, кальций, железо. В листьях обнаружены тритерпеноиды: бетулафолиентриол, окислы бетулафолиентриола, бетулен, а также стероид – ситостерин. В березовом соке содержатся кальций и магний в больших концентрациях.

Отвар коры на Дальнем Востоке используется для лечения малярии. Настой почек – мочегонное и желчегонное, при спазмах желудка и кишечника, сыпях на коже; настойка почек – при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, наружно при ревматизме и ранениях. Настой листьев пьют как противоцинготное, мочегонное, желчегонное средство; отваром моются при сыпях. Употребление сока эффективно при нефрите, цистите, как противоцинготное.

Способы приготовления и применения

2 столовые ложки измельченной коры на 2 стакана кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при лечении малярии.

100 г измельченных и хорошо промытых свежих весенних листьев на 2 стакана кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой как витаминный напиток.

БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ – Borago officinalis L.
Семейство бурачниковые – Boraginaceae

Бурачник лекарственный (огуречная трава) – однолетнее жестковолосое травянистое растение с ветвистым стеблем высотой 30–60 см. Листья по краю мелко-волнисто-зубчатые, нижние черешковые продолговато-яйцевидные, морщинистые, верхние – сидячие, продолговатой формы. Цветки красивые, голубые, поникающие, на длинных цветоножках в завитках с пятилепестным сросшимся колосовидным венчиком. Плод – четыре орешка.

Цветет в июне – июле.

Встречается в средней и юго-западной полосах России, на Кавказе.

Растет на огородах, в сорных местах. Культивируется как овощное (листья имеют огуречный вкус) в огородах или как лекарственное в садах.

В лечебных целях используется трава (стебли, листья, цветки).

В растении содержатся дубильные вещества, много слизи, витамины, кремниевая, жирные кислоты, смолы, много азотнокислого калия и следы эфирного масла.

Препараты из надземной части растения обладают противовоспалительным, мягчительным, успокаивающим, ранозаживляющим, обволакивающим, обезболивающим и отхаркивающим свойствами.

В народной медицине довольно широко применяют настой из травы и цветков огуречной травы, приготовляемый из расчета 1:10. Настой назначают по 1/4 стакана 4–5 раз в день как успокаивающее при неврастении, неврозах сердца, ревматизме, воспалении почек, болезнях с лихорадочным состоянием, кожных заболеваниях, а также как обволакивающее и отхаркивающее средство при различных поражениях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Сок растения – довольно эффективное средство при неврозах, неврастении. Его применяют по 1–2 столовые ложки 3 раза в день.

Листья обладают приятным ароматом свежих огурцов, весной и в начале лета употребляются в пищу как витаминный салат. В. П. Махлаюк (1967) рекомендует 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев настоять на 1 стакане горячей кипяченой воды в закрытой посуде 1–2 часа, для улучшения вкуса добавить сахар. Пить ежедневно по 1/3 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения 3–4 недели. Повторять весной и осенью для повышения сопротивляемости организма.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ – Menyanthes trifoliata L.
Семейство горечавковые – Gentianaceae

Вахта трехлистная – многолетнее травянистое растение до 20–30 см высотой. Корневище длинное, толстое, внутри губчатое, ползучее; в верхней части приподни-

мающееся и несущее очередные тройчатые листья на длинных (17–30 см) черешках, с эллиптическими или продолговато-обратно-яйцевидными сегментами. Стебель безлистный. Цветки собраны в густую кисть, правильные, с бледно-розовым или почти белым лейковидным, пятираздельным венчиком, лопасти которого отогнуты; снаружи голые, внутри с бородоподобным опушением. Плод – одногнездная, яйцевидная, заостренная, многосеменная коробочка, открывающаяся створками. Семена гладкие, несколько сжатые.

Цветет в мае – июне.

Встречается по всей территории бывшего СССР, кроме Средней Азии и Крыма.

С лечебной целью используются листья, собранные в период цветения, высушенные в тени в хорошо проветриваемом помещении или на чердаке под железной крышей, после предварительного обсыхания и провяливания на свежем воздухе. Хорошо сушить в сушилках при температуре 50–60 градусов С, расстелив тонким слоем (1–5 см) на бумаге, ткани, решетках и периодически перемешивая. Если листья лежат толстым слоем или медленно сохнут, они темнеют и покрываются пятнами. Срок хранения сырья до 2 лет.

В цветках вахты обнаружены: гликозид самбунигрин, расщепляющийся на синильную кислоту, бензальдегид и глюкозу, рутин, полутвердое эфирное масло (до 0.32%), холин, хлорогеновая, кофейная, валериановая, яблочная и уксусные кислоты, аскорбиновая кислота. В листьях обнаружены: горький аморфный гликозид мениантин, при гидролизе расщепляющийся на мало изученный агликон и глюкозу, алкалоид генцианин, флавоноиды рутин и гиперозид, аскорбиновая кислота, а также дубильные вещества. В траве содержатся жирное масло, в состав которого входят глицериды линолевой, пальмитиновой и других жирных кислот, холин, смоляные кислоты и другие вещества, содержащие значительное количество йода. В корнях найден гликозид мениантин, дубильные вещества, инулин, пектиновые вещества и следы алкалоидов.

Вахта трехлистная была известна как лекарственное растение еще в глубокой древности. Ее широко применяют в народной медицине различных стран.

В дореволюционных трудах в России сообщалось, что «в научной медицине употреблялась вахта трехлистная около 200 лет, главным образом как противолихорадочное и противоцинготное средство». В 30-х годах XIX столетия стала выходить из употребления. В 40-х годах XIX столетия вахта трехлистная вновь входит в широкое применение при лечении желудочных болей и как хорошее мочегонное средство при «биении сердца», но к концу 90-х годов почти окончательно забывается научной медициной.

Данными современных фармакологических исследований установлено, что листья вахты трехлистной стимулируют функцию пищеварительного тракта благодаря наличию горечей – естественных физиологических стимуляторов выделения слюны, желудочного сока, желчи и пищеварительных ферментов. Препараты вахты стимулируют выделение желчи, что одновременно с наличием органических соединений йода в листьях вахты препятствует накоплению холестерина в организме. Вахта трехлистная оказывает также, антисептическое и жаропонижающее действие (А. Д. Турова, Э. Н. Сапожникова, Вьен Диок Ли, 1987).

Препараты вахты назначаются в качестве горечи для возбуждения аппетита, как желчегонное средство при холециститах, желчнокаменной болезни, при гастритах с повышенной кислотностью, ахилии, запорах и метеоризме. Ее также назначают при ранних токсикозах беременности, как противорвотное и улучшающее пищеварение средство, а в стоматологической практике применяют в виде настоя для полоскания рта при пародонтозах, гингивитах, стоматитах.

Значительное содержание йода в растении оправдывает применение листьев вахты в качестве противосклеротического средства при нарушениях ритма сердца на фоне атеросклероза, при тиреотоксикозе и климактерических расстройствах.

Применяют отвар вахты или готовят отвар из сбора следующих лекарственных растений: листьев вахты трехлистной, листьев мяты перечной, корня валерианы – поровну. Отвар готовят из 1 столовой ложки мелко измельченной смеси на 200 мл воды. Принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

В. П. Махлаюк (1967) отмечает, что настой листьев вахты возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, усиливает образование крови, поднимает настроение и работоспособность, улучшает общее состояние организма. Настой обладает также желчегонным, противоглистным, противосудорожным, обезболивающим, антисептическим и ранозаживляющим действием. Водный настой вахты назначают внутрь при истощении после перенесенных тяжелых заболеваний, при лихорадочных и простудных заболеваниях, ревматизме, подагре, золотухе, лишаях и других кожных заболеваниях.

В немецкой народной медицине настой листьев вахты применяют при отсутствии аппетита, повышенной кислотности желудочного сока, изжоге, желудочных и кишечных коликах, метеоризме, различных лихорадочных состояниях, при головной боли, неврозах, подагре и ревматических заболеваниях.

В Болгарии листья вахты применяются преимущественно при ахилии желудка, расстройствах пищеварения, отсутствии аппетита, при гастритах с пониженной кислотностью, желудочных болях, тошноте, при головных болях, вызванных нарушениями пищеварения. Применяется в Болгарии преимущественно настой из 2 чайных ложек листьев, залитых 2 стаканами холодной воды и выдержанных в течение 8 часов (суточная доза). Используют также и порошок в дозе 2 г в сутки с небольшим количеством воды, молока или бульона.

В Польше вахта применяется в виде отваров при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, плохом аппетите, болях кишечника, заболеваниях печени и для усиления желудочной секреции. Как вспомогательное лекарство она используется в Польше также для лечения желтухи, при общем ослаблении, малокровии, мигрени, неврастении, невралгии, легочных и кожных заболеваниях, при повышенной температуре.

Наружно отвар листьев используют как антисептическое средство для промывания язв, свищей, при кожных сыпях, геморрое. Применяется в виде клизм при хронических запорах. Вахта входит в состав желчегонного чая, аппетитных, слабительных и седативных сборов.

Мелкий порошок из листьев вахты применяют в пищу как пряность, аналогично перцу, посыпая им пищу (до 2 грамм в сутки). Листья вахты применяются в пивоварении для придания пиву горького вкуса.

Способы приготовления и применения

2 чайные ложки измельченных листьев вахты заливают стаканом кипящей воды, настаивают в течение 20 минут, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды для повышения иммунитета.

Порошок из листьев вахты принимают по 1 г 2 раза в день за 30 минут до еды.

10 г листьев вахты настоять в стакане кипятка, процедить. Применять для промываний носа при гриппе.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ) – Polygonum aviculare L.
Семейство гречишные – Polygonaceae

Горец птичий – травянистый однолетник, выпускающий из корня пучок членистых, ветвистых стеблей длиной до 40 см с пленчатыми влагалищами; листья, мелкие, овальные. Цветки очень невзрачные. Привлекает внимание хорошими лечебными свойствами. С лечебной целью используют всю надземную часть.

В надземной части растения обнаружены гликозид авикулярин, дубильные вещества, эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, углеводы, белки, соли цинка, фосфора, кальция.

В народе широко применяется в виде чая, отвара, настоя, при болезнях дыхательных путей, при туберкулезе, почечнокаменной болезни, ревматизме, расстройствах желудочно-кишечного тракта, при головной боли, иногда в смеси со стручками фасоли, травой грыжника, листьями толокнянки, кукурузными рыльцами. Тертую свежую траву используют при ожогах в виде компрессов, отвар травы укрепляет сопротивляемость организма.

Научная медицина использует спорыш (горец птичий) как кровоостанавливающее, мочегонное, вяжущее средство. Настой спорыша (горца птичьего), кроме всего перечисленного снижает давление, улучшает работу легких.

Способы приготовления и применения

4 столовые ложки горца птичьего (спорыша) залить 1 литром кипятка, настаивать в термосе 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при гриппе.

Приготовить смесь:

Трава горца птичьего	*3 части*
Плоды аниса	*1 часть*

1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить, пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день как отхаркивающее.

4 чайные ложки сбора, состоящего из равных частей *травы горца птичьего, плодов аниса, плодов укропа, почек сосновых, травы чабреца, корня солодки измельченного,* залить 1.5 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 2 часа, довести до кипения, кипятить 2–3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при бронхите, долго не проходящем кашле.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ – Quercus robur L.
Семейство буковые – Fagaceae

Дуб обыкновенный – крупное листопадное дерево с мощно развитым стволом и глубоко растрескавшейся корой высотой до 40 метров. У молодых деревьев кора гладкая и блестящая, молодые побеги и почки красно-бурые, с густым войлочным серым и желтовато-серым опушением. Листья простые, очередные, продолговато-обратно-яйцевидные, лопастные, длиной до 15 и шириной до 7 см с короткими черешками, голые, блестящие, зеленые (снизу бледные), с выступающими жилками и ясно выраженными ушками при основании. Цветки раздельнополые, тычинковые имеют шестичленный околоцветник, 6 (реже 4–12) тычинок и собраны в повислые сережки; женские по 1–3 сидят на удлиненном цветоносе со слаборазвитым околоцветником и имеют 1 пестик и 3 рыльца. Завязь нижняя, трехгнездная. Плод – желудь с неглубокой чашевидной плюской. Цветет в конце апреля – в начале мая, плоды созревают в сентябре – начале октября.

Встречается в Европейской части России до Урала, на Украине, на Кавказе, в Крыму, в Белоруссии. Растет в

смешанных лесах и образует чистые насаждения – дубравы.

С лечебной целью применяется кора, листья, реже желуди.

Кору заготавливают весной с молодых ветвей, листья – летом. Кору сушат в тени или в проветриваемом помещении, готовое сырье – куски коры длиной 25–30 см, с поверхности слегка морщинистые.

Кора дуба обыкновенного содержит 10–20% дубильных веществ, 1.6% галловой и элаговой кислот, 14% пентозанов, 6% пектинов, кроме того, флавоновые соединения: кверцетин, кверцит, левулин; крахмал, слизь, белковые вещества, сахара, флобафен и другие вещества. В желудях содержатся 40% крахмала, 5–8% дубильных веществ, 5% жирного масла, сахара и белковые вещества.

В листьях обнаружены кверцетин, дубильные вещества и пентозаны. Допустимо использовать для лечебных целей также кору дуба скального, растущего на Северном Кавказе, в Крыму и некоторых других районах Украины, а также дуба монгольского, встречающегося на Дальнем Востоке.

Необходимо отметить, что с увеличением возраста дерева содержание дубильных веществ в его коре снижается.

Кора дуба обладает сильно выраженным вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием.

Отвар дубовой коры эффективен при поносах, дизентерии, желудочно-кишечных кровотечениях, обильных менструациях, а также как противовоспалительное средство в виде полоскания при стоматитах, гингивитах, хронических тонзиллитах, фарингитах, неприятном запахе изо рта. Довольно часто применяют отвар дубовой коры в комплексе лечения ожогов, отморожений, инфицированных ран, пролежней, геморроя, кожных заболеваний, сопровождающихся обильной экссудацией, при повышенной потливости ног, а также при воспалительных заболеваниях урогенитальной сферы (в виде спринцеваний).

В народной медицине кора дуба применяется внутрь при поносах, цинге, при отравлении грибами, солями меди, при заболеваниях печени, селезенки, при воспалении по-

чек, при дизентерии. Наружно – в виде полосканий при ангинах, в виде спринцеваний при трихомонадных кольпитах и при гонорее.

В народной медицине Белоруссии отвар коры дуба используют при поносах, женских заболеваниях, гастритах, для полоскания горла и десен (с целью укрепления зубов). Им промывают гноящиеся раны, парят мозоли, из него приготавливают ванны при геморрое. Свежие галлы или порошок из высушенных галлов используют при лечении лишаев, экзем, порошком посыпают гнойные раны; отвар используют при заболевании волос, от цинги, как вяжущее (Д. К. Лесь с соавт., 1974). Из поджаренных желудей изготавливают суррогат кофе.

Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным порезам и ранам для их заживления.

Способы приготовления и применения

2 чайные ложки коры молодых побегов залить 2 стаканами воды, настоять в течение 6–8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день как средство, повышающее иммунитет.

1 столовую ложку измельченной коры залить стаканом кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Применять для полоскания горла.

ДУБ ПУШИСТЫЙ – Quercus pubescens Willd
Семейство буковые – Fagaceae

Дуб пушистый – небольшое дерево до 10 м высоты или кустарник, обычно с корявым неровным стволом; побеги серые от очень густого войлочного опушения; почки около 0.5 см длиной, светло-бурые, с густо опушенными чешуйками, распускающиеся листьями концы побегов красноватые; форма и величина листьев довольно сильно изменчива, 4–7 и до 10 см длиной и 2–6 см шириной, со слабо сердцевидным или немного клиновидным основанием, удлиненно обратноовальные, с короткой тупой верхушечной лопастью, с 4–5, иногда 3–7 парами лопастей, пыльниковые соцветия 3–4 см длиной с сильно опушенным стержнем. Плоды по 1–4, сидячие или на очень короткой до 0.5 см длиной плодоножке; плюска до 1 см высоты, полушаровидная; желуди 1.5–2.5 см длиной. Цветет в апреле – мае.

Распространен на Украине (юго-запад (редко), в Крыму), в Молдавии, на Кавказе.

Растет на сухих каменистых и известняковых местах до высоты 400–500 метров над уровнем моря (в Азербайджане до 1000 метров над уровнем моря), образует небольшие чистые дубравы с другими породами.

С лечебной целью используется кора молодых ветвей, тонких стволов, листья.

Листья содержат дубильные вещества, углеводы, d-кверцитин, галловую кислоту, элаговую кислоту, кемпферол, лейкоантоцианы (лейкоцианидин, лейкодельфинидин).

Кора содержит дубильные вещества, стероиды, сахара, пантотеновую кислоту, витамины группы В, С, РР и другие вещества.

Кора и листья обладают вяжущим, противовоспалительным, бактериостатическим, протистоцидным действием.

Действие препаратов дуба сводится прежде всего к вяжущему и противовоспалительному эффекту, основанному на способности дубильных веществ уплотнять клеточные мембраны.

Применяют кору дуба пушистого в виде полоскания при стоматитах, гингивитах, хронических тонзиллитах, фарингитах, а внутрь при желудочных и кишечных кровотечениях, как противопоносное, а также в комплексе лечения ожогов, обморожений, инфицированных ран, пролежней, геморроя, кожных заболеваний, сопровождающихся обильной экссудацией, при чрезмерной потливости ног, при воспалительных заболеваниях урогенитальной сферы (в виде спринцеваний).

Благодаря вяжущему и противовоспалительному действию кора дуба широко используется в народной медицине. Употребляют отвар из коры дуба внутрь при поносах, при обильных месячных, при цинге, а также при отравлении грибами, солями меди, свинца и других тяжелых металлов, при заболеваниях печени, селезенки, при воспалении почек и дизентерии. Наружно – в виде полоскания при ангинах и гриппе.

Положительное действие коры отмечено при лечении хронических гнойных язв, незаживающих ран, пролежней,

мокнущих экзем, геморроя. Для этих целей готовят мазь из 2 частей коры, 1 части почек черного тополя, 5 частей сливочного и 1 части зверобойного и розового масла, все смешивают и настаивают в теплом месте 10–12 часов, доводят до кипения и процеживают в банку, хранят в холодильнике. Пораженные части смазывают в течение 10 дней или накладывают повязку с мазью. Лечение при необходимости повторяют несколько раз с интервалами 5–7 дней. При потливости ног делают ванны, добавляя к коре дуба свежие листья березы и траву хвоща полевого.

Замечено, что пребывание в дубовом лесу снижает раздражительность и нормализует сон.

Возможно применение листьев аналогично коре. Из желудей готовят суррогат кофе, используемый в медицине. Из желудей получают крахмал, пригодный для изготовления кондитерских изделий.

Кора дуба входит в состав желудочных и противогеморроидальных сборов.

Древесина дуба пушистого используется подобно древесине дуба обыкновенного (Q. robur) в кораблестроении, для различных построек, поделок, паркетов, в мебельном и бондарном производствах.

Отходы используются для производства дубильных экстрактов.

Способы приготовления и применения

1 десертную ложку коры молодых ветвей залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при повышенной утомляемости.

1 столовую ложку коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Употреблять для полоскания горла.

ДУБ СКАЛЬНЫЙ, ИЛИ СИДЯЧЕЦВЕТКОВЫЙ – Quercus petraca
Семейство буковые – Fagaceae

Дуб скальный, или сидячецветковый – дерево до 20–30 м высоты. Листья 8–12 см длиной и 3.5–7 см шириной, остаются засохшими на дереве до весны, сверху голые, ярко-зеленые, снизу бледные, по бокам с 5–7 парами цельно-

крайних или крупно-зубчатых лопастей. Желуди 1.5–2.5 см длиной. Цветет в апреле – мае.

Встречается на Украине (Карпаты, Днепровский район, Крым), в России (Причерноморский район), на Кавказе.

Растет по склонам гор, преимущественно южным, в Карпатах до высоты 1350 м над уровнем моря, реже на равнине. Приурочен к выходам песчаников, редко образует чистые насаждения.

Сырьем являются кора, листья, галлы, желуди.

Древесина содержит дубильные вещества 6.85%. В коре обнаружены тритерпеноиды (в %): фриделин 0.007, фриделанол 0.01, дубильные вещества 10–19. В листьях найдены фенолкарбоновая галловая кислота, дубильные вещества 12–16.2%, элаговая кислота; флавоноиды: кверцитрин, в гидролизате кемпферол, кверцетин; лейкоангоцианидины (лейкоцианидин, лейкодельфинидин); парафины. Галлы содержат дубильные вещества 30–32%, пыльники, пыльца – парафины.

Кора включена в I–X издания Фармакопеи СССР в качестве вяжущего средства, применяется как противовоспалительное средство, обладает высокой протистоцидной активностью. Листья могут использоваться в медицине аналогично коре. Галлы обладают вяжущими свойствами. Желуди были включены в I–V издания Фармакопеи СССР. Обладают закрепляющими свойствами. Суррогат кофе.

Древесина дуба скального мягкая, легко обрабатывается, особенно ценится в фанерно-мебельном, столярном и бондарном производстве. Из отходов получают дубильный экстракт.

Кора как дубитель используется в кожевенном производстве.

В урожайные годы с одного дерева можно собрать 4–14 кг желудей; с 1 га (50 деревьев) в малоурожайные годы в среднем 100 кг.

Отвар коры дуба (1:10) используют при острых и хронических воспалительных заболеваниях полости рта, в виде аппликаций, полосканий при стоматитах, гингивитах.

Как противоядие при отравлении грибами, беленой, дурманом, а также солями тяжелых металлов, алкалоидами, пищевых токсиноинфекциях и других отравлениях

употребляется 20% отвар коры дуба для повторных промываний желудка.

При ожогах и отморожениях также используется 20% отвар коры дуба в виде аппликаций салфеток, смоченных холодным отваром на пораженные места в первые сутки. При заболеваниях кожи, сопровождающихся мокнутием, при детских диатезах отвар коры дуба применяется в виде общих и местных ванн, обмываний, аппликаций; при потливости рекомендуются местные ванночки из 10% отвара коры дуба или отвара коры дуба пополам с отваром шалфея.

2% водный раствор экстракта листьев дуба был испытан в комплексном лечении гнойно-септических заболеваний новорожденных. Анализ непосредственных и отдаленных результатов лечения показал, что прием раствора внутрь способствует существенному сокращению периода лихорадки и интоксикации, предупреждает развитие осложнений.

После выписки, в последующие 1–2 года, значительно реже у леченных детей наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции и кишечные расстройства. Благоприятное влияние препаратов листьев дуба связывают с положительной динамикой иммунологических реакций леченных детей (В. И. Завражнов с соавт., 1993).

Согласно литературным данным воздух дубового леса благоприятно влияет на больных гипертонической болезнью.

Кофе из поджаренных и мелко измельченных желудей или отвар желудей применяют при хронических колитах. Отвар коры дуба (Decoctum corticis Quercus) готовят 200 мл в соотношении 1:10. Кору измельчают до величины частиц не более 3 мм, помещают в эмалированную посуду, заливают горячей кипяченой водой, закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане при частичном помешивании в течение 30 минут, охлаждают в течение 10 минут, процеживают, отжимают, объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мл.

Способы приготовления и применения

1 десертную ложку молодой коры залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 6–8

часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день для повышения иммунитета.

1 столовую ложку коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Использовать для полоскания горла.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ – Hyperycum perforatum L.
Семейство зверобойные – Hypericaceae

Зверобой продырявленный – многолетнее травянистое растение с мелким ветвистым корневищем, от которого ежегодно отрастает несколько прямостоячих, часто красновато-буро окрашенных, гладких двугранных стеблей. Листья супротивные, сидячие, продолговатые, цельнокрайние, простые, с просвечивающими железками. Цветки, расположенные в основном в верхней части стебля, относительно крупные, ярко-желтые, собраны в широкометельчатые щитковидные соцветия. Плод – многосеменная трехгранная коробочка, раскрывающаяся тремя створками.

Цветет в июне – августе. Плоды созревают в сентябре – октябре.

Для лечебных целей заготавливают траву зверобоя во время цветения, срезая ножом или серпами верхушки растений длиной 25–30 см без грубых безлистных частей. Сушат ее в сушилках или на чердаках с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем на ткани, бумаге, решетках и часто перемешивая. Иногда траву связывают в небольшие пучки, которые сушат подвешенными в тени. Конец сушки определяется по ломкости стеблей. Срок хранения сырья 3 года.

Согласно данным А. Д. Туровой (1987), в траве зверобоя обнаружены разнообразные биологически активные соединения. Основными действующими веществами травы зверобоя являются фитоактивные конденсированные антраценовые производные (до 0.4% гиперицина, псевдогиперицин, протопсевдогиперицин и др.). Обнаружены также и флавоновые соединения: гликозид, гиперозид (в траве – 0.7%, в цветках – 1.15%), рутин, кверцитрин, изокверцитрин и кверцетин. В траве обнаружено эфирное масло, в состав которого входят терпены, сесквитерпены, сложные эфиры изовалериановой кислоты. Обнаружены также ду-

бильные вещества (до 10%), антоцианы, сапонины, каротин (до 55%), никотиновая и аскорбиновая кислоты, витамин Р, цериловый спирт, холин, следы алкалоидов, микроэлементы (марганец, цинк). Сок из свежей травы зверобоя содержит в полтора раза больше веществ, чем настойка. Имеются сообщения о том, что в зверобое нашли бифлавоновые соединения, главное из которых – авентофлавон, обладает противовоспалительной и противоязвенной активностью (В. Г. Минаева, 1991).

Зверобой при растирании обладает своеобразным приятным запахом и слегка вяжущим горьковато-смолистым вкусом.

Название растения происходит от казахского «джерабой», что означает «целитель ран». Зверобой как лекарственное растение был известен в Древней Греции. В России его применяли еще в начале XVII века. Русская народная медицина считает зверобой «травой от девяносто девяти болезней» и широко использует, особенно в смесях лекарственных трав, для лечения многих заболеваний. Растение широко применяется в народной медицине многих стран (В. П. Махлаюк, 1967).

Трава зверобоя обладает многосторонними фармакологическими свойствами, а именно: вяжущим, антимикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим, мочегонным, желчегонным и стимулирующим, спазмолитическим.

Препараты зверобоя улучшают аппетит, стимулируют выделительную деятельность различных желез, улучшают регенеративную (восстановительную) способность тканей, действует успокаивающе на нервную систему.

В народе зверобой применяется при самых разнообразных заболеваниях, чаще в сочетании с другими травами, но иногда за отсутствием других трав его используют в очень простых смесях или даже сам по себе. Настой травы применяют при заболевании желудочно-кишечного тракта (особенно при колитах и различных поносах), женских болезнях, болезнях печени и желчного пузыря, при головных болях и головокружениях, циститах, ночном недержании мочи, почечнокаменной болезни, бронхитах, туберкулезе (даже с кровохарканьем), язвенной болезни желудка и

двенадцатиперстной кишки, простатите, ишиасе, геморрое, фурункулезе, угрях, а также в качестве тонизирующего средства при сердечно-сосудистых заболеваниях; как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях, как противовоспалительное при ангине, эндокардите, миокардите. Трава зверобоя известна как глистогонное средство. Корни растения находят применение при дизентерии и туберкулезе костей. Трава применяется при опухолях печени и желудка, злокачественных поражениях кожи. Настой травы зверобоя в виде полоскания и при одновременном приеме внутрь способствует устранению неприятного запаха изо рта.

Измельченные свежие листья зверобоя, приложенные к ранам, способствуют их быстрому заживлению. Измельченной травой, настоянной на растительном масле и смешанной со скипидаром, растирают пораженные ревматизмом суставы.

Спиртовой настойкой, разбавленной водой, полощут рот для уничтожения зловонного запаха, чистой настойкой смазывают десны при их воспалении.

Зверобой входит в состав различных лекарственных сборов (вяжущих, противоревматических, мочегонных). Свежую траву зверобоя ранней весной употребляют в пищу для так называемого весеннего лечения в виде салатов, а летом используют как пряность, особенно с рыбой.

Однако надо иметь в виду, что зверобой повышает чувствительность животных к солнечному свету. При поедании животным значительного количества зверобоя и последующего облучения наступает резкий зуд, а затем угнетение нервной системы.

В. П. Махлаюк и некоторые другие авторы считают, что внутреннее применение зверобоя продырявленного, как ядовитого растения, требует осторожности; не рекомендуется принимать большие дозы.

Цветки зверобоя можно использовать для крашения тканей: водный настой дает желтую окраску, а горячий (в зависимости от концентрации) – розовую и красную.

Способы приготовления и применения

10 г сухой травы зверобоя заварить в стакане кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день

после еды для повышения сопротивляемости (В. П. Махлаюк).

15–20 г сухой травы настоять в 200 мл спирта или водки. Принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

Настой зверобоя: 3 столовые ложки травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Зверобойное масло: зеленую траву (100 г) заливают 600 мл свежего оливкового или подсолнечного масла, кипятят в течение 30 минут, охлаждают, профильтровывают. Назначают в виде капель в нос.

Зверобойное масло из цветков: 1 столовую ложку свежих цветков заливают стаканом оливкового, подсолнечного или льняного масла, настаивают в течение 2 недель, периодически взбалтывая содержимое, процеживают. Назначают для лечения ларингита в виде вливания в гортань.

Для получения зверобойного масла также предлагают брать 1 часть свежих цветков зверобоя, заливают 10 частями льняного или подсолнечного масла, настаивать не менее 2 недель. Полученное так называемое масло зверобоя имеет красный цвет. По другой рекомендации его готовят более концентрированным: 1 часть цветков на 2 части масла, масло предпочитается оливковое, персиковое или миндальное, но за неимением их можно использовать и подсолнечное. Настаивание проводится не менее 3 недель.

ЗОЛОТАРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (ЗОЛОТАЯ РОЗА) – Solidago virgaurea L.

Семейство сложноцветные – Compositae

Золотарник обыкновенный (народные названия: василек малый, живительная трава, золотая розга, золотник, золототысячная трава, золотуха, золотушник краснянка, порышник, семисильник, сердечник, цвинчарей, цвинчурия, центурия) – многолетнее травянистое растение с единичными прямостоячими, часто красноватыми стеблями и коротким деревянистым корневищем, высотой 80–100 см. Листья очередные, продолговато-эллиптические, острые, пильчатые, с хорошо заметной сетью жилок. Цветочные

корзинки золотисто-желтые, с краевыми язычковыми и срединными трубчатыми цветками; цветочные корзинки собраны в удлиненную узкую метелку. Запах травы слабоароматный, вкус горьковато-вяжущий, пряный.

Цветет в июле – сентябре.

Встречается во всех областях Украины, в Белоруссии, во многих областях Европейской части Российской Федерации, в Западной Сибири, обильно – на Алтае, Северном Кавказе.

Растет по лугам, полям, лесам на опушках, в оврагах, в кустарниках.

С лечебной целью заготавливается трава (стебли, листья, цветки) во время цветения.

В траве обнаружены сапонины, флавоноиды (астрагалин, кверцитрин, рутин), горькие, дубильные и красящие вещества, смолы, органические кислоты, эфирное масло, каротин, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

Золотарник обыкновенный широко применяется в народной медицине различных стран. Растение способствует растворению камней в почках и мочевом пузыре, обладает антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим и вяжущим действием.

Настой травы применяют при мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, как мочегонное при наличии отеков, при поносах, хронических заболеваниях мочевого пузыря, хронической астме, туберкулезе легких, при нарушении мочевыделения у пожилых людей (самовольное мочеотделение или задержка мочи).

Часто используют траву золотарника обыкновенного в сборах с другими лекарственными растениями, обладающими мочегонным и дезинфицирующим свойствами.

В немецкой народной медицине настой травы рекомендуют прежде всего при различных хронических заболеваниях почек, почечных камнях и песке, большом содержании белка в моче, как мочегонное и как средство от ревматизма, подагры и бронхиальной астмы.

Наружно настойку корней в виде примочек применяют как ранозаживляющее средство при гнойных ранах, порезах и язвах, при переломах костей. Измельченные листья прикладывают к инфицированным ранам, они спо-

собствуют очищению от гноя и более быстрому заживлению.

Отвар травы в виде полоскания используют при ангине, стоматитах, для укрепления рыхлых десен и при наличии неприятного запаха изо рта.

Внутреннее применение золотарника обыкновенного, как ядовитого растения, требует осторожности: противопоказано назначать при остром гломерулонефрите, беременным женщинам.

Способы приготовления и применения

2 чайные ложки травы золотарника обыкновенного настаивать 4 часа в стакане остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при гриппе.

1 столовую ложку травы настаивать в 1 стакане кипятка, процедить. Употреблять для полоскания горла, носоглотки.

Приготовить смесь лекарственных трав:

Трава золотарника	*1 часть*
Корень одуванчика	*1 часть*
Трава крапивы	*1 часть*

2 столовые ложки смеси залить 0.5 л кипятка, настоять 1–2 часа и пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день при гриппе для профилактики осложнений.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ – Brassica oleracea L.
Семейство крестоцветные – Cruciferae

Капуста белокочанная – двулетнее овощное растение высотой до 50 см. На первом году укороченный стебель образует прикорневую розетку листьев, собранных в кочан. Стебель второго года прямостоячий, цилиндрический, сильно ветвистый в верхней части. Цветки светло-желтые с четырьмя лепестками, собраны в удлиненные кисти. Плоды – раскрывающиеся длинные многосемянные стручки с коротким носиком. Цветет в мае – июне.

Культивируется в России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Средней Азии, в южных районах Сибири и Дальнего Востока.

Известно много разновидностей и сортов капусты, отличающихся по своему виду и химическому составу:

наиболее употребительны из них белокочанная, цветная и красная.

По мнению проф. Г. Джапаридзе (Н. З. Умиков, 1958), изучавшего историю происхождения капусты, родиной ее является Колхидская низменность Грузии, так как в этих местах встречается удивительное многообразие сходных с капустой растений под названием «кежера».

Название капусты происходит от древнеримского слова «капут», что означает – голова, и связано с тем, что ее круглые кочаны действительно напоминают голову.

Лекарственным сырьем являются свежие листья и сок. Калорийность капусты незначительна.

В капусте обнаружено небольшое количество углеводов, жиров, до 2% сахара, много минеральных веществ, в том числе соли калия (186–375 мг%), фосфора (31–78 мг%). В капусте содержатся 16 свободных аминокислот и среди них такие необходимые как метионин, лазин, триптофан, тирозин, гистидин и др., фолиевая, пантотеновая, тартроновая и аскорбиновая кислоты (79.9 мг%), клетчатка (1.4 мг%), энзимы (амилаза, липаза, аскорбиназа, пероксидаза и др.), витамины К, B_1 (0.03 мг%), B_6 (0.14 мг%), PP (0.74 мг%), а также противоязвенный витамин U, каротин (до 6.8 мг%), фитонциды.

Каротин имеется только в зеленых листьях белокочанной капусты. Особая ценность капусты, как растения, содержащего витамин С, объясняется наличием в ней третьей формы аскорбиновой кислоты (индольно-связанной), которая называется аскорбигеном, являющимся самым устойчивым видом витамина С. Установлено, что другие формы витамина С легко разрушаются при измельчении и переработке капусты, тогда как индольно-связанная форма очень устойчива и может сохраняться более года. Это представляет большую ценность в зимнее время. Научно доказано, что аскорбигена в капусте находится в 50 раз больше, чем в картофеле.

Римский писатель Катон писал в свое время, что капуста служила не только пищей для римлян, но и использовалась как лекарство от многих болезней. Капусте приписывали свойство излечивать бессонницу, фистулы, глухоту, успокаивать головные боли. Считалось, что дети, вскормленные капустой, становятся крепкими, устойчи-

выми против всяких заболеваний. Римские и греческие врачи готовили из капусты лекарства против разных болезней. Многие арабские врачи средневековья часто прибегали к помощи капусты, применяя ее как для лечения внутренних заболеваний, так и наружно.

Немецкие врачи Гельвиг и Ридлин в 1680 году предлагали использовать капусту против всевозможных болезней, причем первый находил улучшение у больных водянкой, а последний – у больных с перемежающейся лихорадкой. В одном из русских народных лечебников встречаем следующее: «Капуста толченая смешана с белком яичным, и то прикладываем ко всякому ожогу и тако язвы их заживляют. Капуста варена с семенем капустным и в питии приятна – никако в тот день не пьется пияного питья, хмельного до пияна и сладостен сон наводит. Сок капустный смешан с вином и прият вельми пристои тем, кои болезнуют слезенной болезнью и тем, на которых желтость нападает. Также еще женки приемлют, когда менстров в них движет, також же урину в обоих полах. Корень капусты на пепел сожен и прият в питии, камень дребежжит и изнутрь выгонит».

Л. Я. Скляренко (1975) отмечает, что большую роль в медицинской судьбе капусты сыграло открытие в ней противоязвенных свойств. В 1949–50 гг. было впервые экспериментально подтверждено, что свежий сок капусты излечивает искусственно вызванную язву желудка у птиц и морских свинок. В дальнейшем аналогичные результаты были получены в опытах на белых крысах и собаках. Эти исследования явились основанием для применения сока капусты в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Оказалось, что свежий сок способствует заживлению язв и довольно быстро приводит к выздоровлению или значительному улучшению состояния здоровья. Уже в первые 5–10 дней у больных, как правило, уменьшаются или совсем исчезают боли и улучшается самочувствие. Положительные результаты лечения язвенных поражений желудочно-кишечного тракта соком капусты связаны с наличием в ней значительного количества противоязвенного витамина U. Необходимо отметить – противоязвенная активность капусты зависит от условий, места выращивания, времени сбора и, особенно, инсоляции.

Для приготовления свежего капустного сока можно воспользоваться обычной соковыжималкой и из нарезанных небольших кусков кочана отжимать сок. В случае отсутствия соковыжималки куски капусты пропускают 2 раза через мясорубку и отжимают сок через чистую марлю в банку или кастрюлю. Лучше всего сок готовить на 1–2 дня, так как при длительном хранении он приобретает неприятный запах. Хранить свежий сок следует в холодильнике. Прохладный сок приятнее, чем теплый. Ежедневная доза сока составляет 5–6 стаканов, которые выпивают порциями в 3–4 приема за 50–60 минут до еды. Курс лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки 25–30 дней. В случае необходимости его можно продлить. Рекомендуется профилактически повторять курс лечения через 4–6 месяцев.

Наряду со свежим соком капусты для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока можно принимать высушенный капустный сок по 1–2 чайных ложки за 30–40 минут до еды в половине стакана воды. Для лечения требуется в среднем 360 г порошка. Сухой капустный сок предложен и для лечения атеросклероза.

В народной медицине нашей страны капуста употреблялась с древних времен. Употребление сырой или квашеной капусты значительно повышает аппетит, улучшает моторно-секреторную деятельность органов пищеварения. Капуста сырая или квашеная является хорошим средством против цинги, она рекомендуется при запорах и как мочегонное средство. Сок свежей капусты, смешанный с сахаром, обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами и успешно применяется при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, при этом отмечается отхаркивающий эффект. Капустный сок, сваренный с сахаром, в народе применяется для отрезвления опьяненных. Капустный сок народная медицина рекомендует при заболеваниях селезенки, желтухе, а в смеси с отваром семян капусты – и при бессоннице. Семена обладают противоглистным действием. Капуста способствует выведению из организма холестерина, что важно для профилактики атеросклероза. Употребление капусты рекомендуется при ожирении и сахарном диабете.

В капусте содержатся фитонциды, которые, как это было доказано на эксперименте, оказывают антибактериальное действие на золотистый стафилококк, туберкулезную палочку и некоторые другие микробы. Наличием фитонцидов объясняется положительное лечебное действие капусты при ее наружном применении в народной медицине. Так измельченные листья капусты, смешанные с яичным белком, прикладывают к гнойным ранам, хроническим язвам, ожогам. Это способствует более быстрому излечению. Многократное наружное применение сырого сока капусты действует на бородавки. Измельченные листья, сваренные в молоке, смешивают с отрубями и прикладывают к коже при золотухе, мокнущей экземе. Струпья на голове лечат так: предварительно смазывают ее растительным маслом и обкладывают двойным слоем наиболее светлых листьев капусты. Это повторяют 2 раза в день в течение 2–3 недель. Свежий капустный сок, разведенный водой, используют для полоскания горла и в виде капель в нос при гайморите и этмоите.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ – Urtica dioica L.
Семейство крапивные – Urticaceae

Крапива двудомная (народные названия: жгучка, стреканка, кастирка, стрекуша, жегала, жигала, жигалка, крапива большая, крапива жгучая, стрекучая, простая, крапива жалюга (Украина), стрекавина, стрекива, стракива, стрекучка, стрекаша) – многолетнее травянистое растение с четырехгранным стеблем, супротивными яйцевидно-ланцетными крупнозубчатыми листьями из семейства крапивных. Стебель и листья имеют волоски с едкой ядовитой жидкостью. Волоски заканчиваются ломким, пропитанным кремнеземом острием. При прикосновении к ним головки волосков обламываются, вонзаются в кожу, образуя ранку, в которую попадает ядовитая жидкость, вызывая жжение. Цветки крапивы однополые, невзрачные, мелкие, желто-зеленые, в разветвленных колосовидных соцветиях, расположенных в пазухах листьев. Плод – яйцевидный или эллиптический орешек желтовато-серого цвета, длиной 1.2–1.5 мм.

Цветет в июне – сентябре, семена созревают в августе – октябре.

Распространена на Украине, в Белоруссии, в Европейской части России (все районы), в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке (Приамурье, Приморье, заносное), в Средней Азии.

Растет по тенистым влажным местам, в кустарниках, на лугах, по берегам рек, по пустырям, обочинам дорог, лесным вырубкам, в горах, характерна для лавовых развалов. Крапиву культивируют в некоторых европейских странах.

В научной медицине для лечения используют листья, собранные в период цветения. Лист крапивы вошел в Государственную Фармакопею СССР 1961 года.

В народной медицине употребляют листья, корни с корневищами, плоды.

Заготавливают листья весной и в начале лета (июнь – июль), срывая руками в перчатках, а чаще скашивая растение косами и срывая листья после увядания, когда они перестанут жалить.

Сушат сырье на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (3–5 см) на бумаге или ткани. Сушить листья на солнце нельзя, так как они обесцвечиваются. При пересушивании листья легко измельчаются. Сушку заканчивают, когда начинают ломаться центральные жилки и черешки. Сухие листья, прессуя, пакуют в тюки по 50 кг, а резаные – в мешки по 20 кг. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях на подтоварниках или стеллажах без доступа прямых солнечных лучей. Срок хранения до 2 лет.

Корневища с корнями заготавливают осенью, расстилают на открытом воздухе и сушат. Семена собирают в период их полной зрелости.

Крапива – растение, богатое витаминами и другими биологически активными веществами. Листья крапивы двудомной содержат до 270 мг% витамина С, каротин и другие каратиноиды, до 5% хлорофилла, более 2% дубильных веществ, органические кислоты (щавелевая, янтарная, фумаровая, молочная, лимонная, хинная). Кроме того, в надземной части растения обнаружено эфирное масло (в его составе метилгептенон, ацетофенон), ситостерин, фенолкарбоновые кислоты (галловая, кумаровая, кофейная, феруловая), порфирины (протопорфирин, копропорфи-

рин), крахмал до 10%, флавоноиды, витамины B_1, B_2, B_6, K, E, PP, пантотеновая кислота, каратиноиды (ксантофил, виолаксатин), гликозид ургицин, железо, марганец, сера, медь, кремний, бор, никель, титан, кальций, калий, минеральные соли, дубильные вещества, ацетилхолин, гистамин, фитонциды.

В волосках листьев обнаружены азотсодержащие муравьиная и другие кислоты, ацетилхолин, наличием которых и объясняются ожоги крапивой. В семенах найден витамин C, жирное масло 16–33% (в его составе линолевая кислота 73.6%). В корнях содержатся алкалоид никотин и витамин C.

По содержанию белков крапива не уступает таким прославленным азотсодержащим растениям как горох, бобы, фасоль, которые заслужили называться «растительным мясом».

Растение обладает противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, общеукрепляющим, желчегонным, мочегонным, легким слабительным, поливитаминным, отхаркивающим, противосудорожным свойствами. Научными исследованиями установлено, что хлорофилл обладает стимулирующим и тонизирующим действием, усиливает основной обмен, повышает тонус дыхательного центра, сердечно-сосудистой системы, кишечника и матки, стимулирует грануляцию и эпителизацию пораженных тканей. Экспериментально также подтверждено, что крапива способна восстанавливать гемоглобин и увеличивать количество эритроцитов не в меньшей степени, чем препараты железа, оказывает выраженное действие на углеводный обмен (Н. Г. Ковалева, 1971).

Как лечебное растение крапива применяется с древних времен. О крапиве как о лекарственном растении писал еще Ибн Сина: «толченые листья крапивы прекращают кровотечения из носа..., лекарственная повязка (из крапивы) с солью помогает от сведения нервов... Крапивное семя устраняет астму, стоячее дыхание и холодный плеврит».

В научной медицине крапива тоже используется как кровоостанавливающее средство в виде отвара, настоя, свежего сока и порошка при маточных, легочных, почечных, кишечных, геморроидальных кровотечениях, при

гиповитаминозах. Препараты из крапивы также применяются при атеросклерозе, анемии, холециститах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для лечения незаживающих гнойных ран и язв, для нормализации менструального цикла, при дизентерии, анемии.

Русская медицина использовала крапиву еще в XVII веке и высоко ценила ее как хорошее кровоостанавливающее средство.

Крапива – хорошее средство от весенней усталости, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма. Она может быть использована как противодиабетическое средство благодаря наличию в ней секретина, который стимулирует образовании инсулина.

В народной медицине настойка, отвар, свежий сок, сухой порошок из листьев крапивы используются как кровоостанавливающее средство при маточных, легочных, почечных, кишечных, геморроидальных кровотечениях, при гиповитаминозах, а также при атеросклерозе, анемии, почечнокаменной болезни, холециститах, при дизентерии, при нефрите, в качестве отхаркивающего при туберкулезе легких, болезнях дыхательных путей, лактогенного, тонизирующего, повышающего тонус миометрия и толстого кишечника, при полименорее, фибромах матки, при запорах, острых и хронических энтероколитах, при эпилепсии, истерии, параличе, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при остром суставном ревматизме, мышечных болях, подагре, а также при лечении различных кожных заболеваний – фурункулов, лишаев, угрей.

При остеомиелите применяют сок свежих листьев и свежие семена крапивы. Свежий сок используется при нарушениях пищеварения и при отложениях солей в суставах.

Настой, настойки, отвары корней применяют в народной медицине при заболевании желудка, поносах, дизентерии, как антигельминтное, при фурункулезе, ревматизме, бронхиальной астме, при туберкулезе легких, в качестве отхаркивающего, противолихорадочного и противоракового средства, для укрепления волос. Засахаренные корни (сваренные в сахарном сиропе) эффективное средство при упорном кашле. Корни крапивы вместе с чесноком настаивают на водке в течение 6–7 дней, процеживают и этой настойкой натирают больного, дают внутрь по 1

столовой ложке 3 раза в день при лихорадке. Наружно отвар корневищ и корней используют в виде влажных компрессов при различных воспалениях кожи и в виде полосканий при воспалительных процессах полости рта и горла, а также для сидячих ванн при наружном геморрое.

Настой листьев наружно употребляют в виде полосканий при ангинах, для укрепления десен и лучшего роста волос.

Настой соцветий крапивы применяется при крапивной лихорадке, ревматизме, почечнокаменной болезни, раке, а также в качестве отхаркивающего, мочегонного, противомалярийного средства и при хронических кожных заболеваниях.

Отвар семян используют при почечнокаменной болезни, дизентерии и как антигельминтное.

Сок крапивы улучшает обмен веществ, усиливает пищеварение, активирует работу почек и отток мочи, снижает содержание шлаков. Особенно эффективно весеннее лечение соком крапивы совместно с соком одуванчика. Употребляют по 1 столовой ложке крапивы 3 раза в день и по 2–3 столовые ложки сока одуванчика 3 раза в день.

В народной медицине Белоруссии применяется водный отвар всего растения, который пьют при головных болях; отвар травы пьют с медом или сахаром для улучшения работы сердца, печени, почек, при малокровии, гастрите, после родов; отвар корней – от коклюша, при любых кровотечениях; отвар цветков – при сахарном диабете; отваром травы моют волосы; травой натираются при ревматизме.

Листья крапивы входят в состав многих желудочных, слабительных и витаминных чаев. Препарат аллохол (Allocholum) содержит экстракт крапивы наряду с экстрактом чеснока, сухой желчью животных и активированным углем. Применяют как желчегонное и послабляющее средство по 1–2 драже 3 раза в день после еды.

Из крапивы получают безвредную растительную краску – хлорофилл, которая используется в пищевой, парфюмерной, фармацевтической промышленности. Препараты крапивы широко используют в косметологии и дерматологии. Жидкий экстракт, настой листьев или сок растения втирают в корни волос при облысении, себорее волосистой

части головы, а также при лечении угрей, гнездной плешивости. Свежий сок листьев стимулирует эпителизацию трофических и варикозных язв, пролежней, втирается в очаги депигментации при витилиго. П. Чуролинов (1979) рекомендует при преждевременном поседении применять крапиву наружно и перорально. Для этого используют корни и листья крапивы. По данным автора, лечение крапивой при преждевременном поседении дает обнадеживающие результаты. Отваром листьев крапивы полощут волосы после мытья головы для укрепления волос.

В Польше крапива двудомная употребляется как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях, при заболеваниях печени, суставном ревматизме и наружно – при выпадении волос.

В болгарской народной медицине чрезвычайно широко применяется крапива двудомная: отвар из корней и листьев – при нарушении пищеварения, поносах, при кровохарканьи, носовых кровотечениях, при длительных и обильных менструациях, уремии, геморрое, как мочегонное средство, при ревматизме, при сыпях на коже, при диабете, нервных припадках (эпилепсии, истерии), а также при хроническом бронхите и других заболеваниях дыхательных органов, при желтухе и заболеваниях печени, кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом, и как средство, усиливающее лактацию. Настойка применяется при ожогах I степени, как болеутоляющее средство в виде компресса. Наружно настой крапивы применяется для ванн при отеках, ранах, опрелостях, ушибах (Д. Иорданов с соавт., 1976).

В Корее листья крапивы используются как кровоостанавливающее средство при маточных и желудочных кровотечениях, при геморрое, остром и хроническом воспалении толстой кишки. Употребляются наружно при лечении ран и хронических трофических язв, а также как средство, предупреждающее выпадение волос. Хлорофилл применяется как лекарственный и пищевой пигмент, в частности используется при приготовлении препарата для лечения гепатита (Чхве Тхэсон, 1987).

Полезны и вкусны зеленые щи с крапивой, салаты из листьев. Для этих целей вареные измельченные листья, смешанные с вареными яйцами и сметаной, подают как

салат. Молодые листья крапивы, щавеля, щирицы, подорожника большого, зеленого лука моют и измельчают, тщательно перемешивают, посыпают нарезанными крутыми яйцами, поливают подсолнечным маслом и солят. Такой салат очень вкусен, полезен и питателен. Крапиву можно тушить и делать икру, добавлять ее к картофельному пюре и котлетам.

Листья крапивы благодаря содержанию в них фитонцидов обладают свойством сохранять скоропортящиеся пищевые продукты (например, выпотрошенная рыба, набитая и обложенная крапивой, сохраняется очень долго).

В Румынии с крапивой готовят плов. В Грузии и Азербайджане молодые листья крапивы добавляют к пряностям для приготовления национальных блюд. Из вареных измельченных листьев крапивы, смешанных с толчеными грецкими орехами и пряностями, также готовят вкусные национальные блюда.

Относительно старые листья крапивы заквашивают как капусту. Крапива первая приходит на выручку людям в голодные годы.

Крапива является также очень ценным кормом для домашних животных. Коровы, получающие крапиву, дают молока больше и лучшего качества. У кур, гусей, уток, индеек увеличивается яйценоскость. Из лубяных волокон крапивы можно изготавливать ткани и веревки.

Исходя их всего изложенного, можно отметить, что крапива обладает многосторонним действием на организм и заслуживает самого широкого применения в научной медицине.

Крапива противопоказана при повышенной свертываемости крови, при кровотечениях, вызванных полипами, кистой, опухолями матки и ее придатков, заболеваниях, требующих оперативного вмешательства. Особая осторожность нужна при назначении крапивы больным с заболеваниями почек (П. С. Чиков, Ю. П. Лаптев, 1976).

Способы приготовления и применения

2 столовые ложки листьев крапивы на 0.5 литра кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день как противовоспалительное, поливитаминное средство.

Свежий сок крапивы применять внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день при авитаминозе, повышенной утомляемости.

3 столовые ложки смеси *листьев крапивы, ягод смородины, шиповника, корня моркови* (всех поровну) на 2 стакана кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день как поливитаминное средство.

КУКУРУЗА ОБЫКНОВЕННАЯ – Zea mays L.
Семейство злаковые – Gramineae

Кукуруза обыкновенная – общеизвестное однолетнее травянистое растение из семейства злаковых, высотой от 1 до 3 м и более, родом из Южной Америки. Стебли твердые, мясистые, неполные. Листья длинные, ланцетные, по краю реснитчатые. Цветки однополые: женские – образуют початки с нитевидными рыльцами, расположенные в пазухах листьев средней части стебля; мужские – собраны по 2–3 в полоски и образуют верхушечное метельчатое раскидистое соцветие. Во время цветения из влагалищных листьев свешиваются пучками рыльца цветков. Плод – зерновка, сжатой округлой или почковидной формы светло-желтого или красного цвета.

Цветет в июле. В лечебных целях применяются кукурузные столбики с рыльцами, которые собирают в период молочно-восковой зрелости початков в конце августа или в сентябре. Иногда используются и семена кукурузы.

В рыльцах кукурузы содержится значительное количество витамина К (1600 биологических единиц в 1 г), а также витамины B_1, B_2, Е, С, Р, РР, до 2.5% жирного масла, аскорбиновая кислота, горькие гликозидные вещества (до 1.15%), сапонины (около 3.1%), криптоксантин, инозит, ситостерол, стигмастерол, фитогемагглютинины, гликокинины. В семенах кукурузы найдено 61.2% крахмала, 7.4% пентозанов, 0.15–0.2 мг% витамина B_1, около 100 мг% B_2, а также биотин, никотиновая и пантотеновая кислоты, флавоновые производные – кверцитин и изокверцитин.

В зародышах зерен кукурузы обнаружено около 6% жирного масла. Из зародышей, после отделения их от зерен, путем отжима под прессом или экстракцией получают свежее, прозрачное, золотисто-желтого цвета масло, обладающее замечательными вкусовыми качествами со слабым

запахом. Оно легко усваивается. В процессе образования солода из зерен кукурузы образуется много полезных веществ: витамины B и E, фитогормоны, ферменты; крахмал превращается в дисахарид мальтозу, белки гидролизуются до аминокислот.

Препараты кукурузных рылец обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. При внутривенном и пероральном введении животным экстрактов кукурузных рылец отмечается ускорение свертываемости крови, увеличение протромбина за счет содержащегося в них витамина K_3. При применении препаратов из рылец кукурузы отмечается не только увеличение секреции желчи, но также качественное ее изменение, уменьшение вязкости, удельного веса, снижение содержания билирубина.

Поэтому препараты из кукурузных рылец назначают как желчегонное средство при холециститах, холангитах, гепатитах и желчнокаменной болезни. Кроме того они могут назначаться при кровотечениях, связанных с понижением содержания протромбина, при передозировке антикоагулянтов непрямого действия, а также при геморрагических диатезах, маточных кровотечениях, кровоизлияниях в стекловидное тело, при конъюктивных кровоизлияниях. В качестве мочегонного средства их назначают при мочекаменной болезни, при циститах и простатитах, при заболеваниях, сопровождающихся микро- и макрогематурией, при глаукоме, при наличии отеков сердечного происхождения.

Кукурузное масло используется для профилактики атеросклероза и гипертонической болезни. Сваренная в початках кукуруза и употребляемая со сливочным маслом способствует нормализации стула при запорах.

Отмечается аналогичное применение кукурузных рылец и в народной медицине. Водный отвар и настой рылец, собранных во время молочно-восковой зрелости кукурузы, употребляют при заболеваниях печени, желтухе, желчнокаменной болезни, циститах, мочекаменной болезни, при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Для приготовления отвара берут 10 г или 3 столовые ложки измельченных рылец, замачивают их в 1.5 стаканах холодной воды и кипятят 6–8 минут в стеклянной или эма-

лированной посуде с закрытой крышкой. Для приготовления настоя 10 г рылец заваривают 1 стаканом кипятка. Охлажденные и процеженные отвар или настой принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Народная медицина Украины рекомендует отвар из рылец кукурузы при заболеваниях печени, желтухе, маточных, легочных, геморроидальных кровотечениях, отеках сердечного происхождения и как успокаивающее средство.

В народной медицине Белоруссии водный отвар рылец кукурузы широко назначается при заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, заболеваниях почек, мочевого пузыря. Настойка и жидкий экстракт кукурузных рылец употребляются в качестве желчегонного, мочегонного и кровоостанавливающего средства.

В Болгарии препараты кукурузных рылец рекомендуются в качестве кровоостанавливающего средства, мочегонного при мочекаменной болезни и камнях в мочевом пузыре, а также при холангитах, холециститах, гепатитах, диабете, ленточных глистах и как средство, снижающее аппетит. Употребляется при ожирении для похудения.

В Чехословакии из кукурузных рылец выделяли масла для получения витамина Е, а экстракт кукурузных рылец использовали в фармацевтической промышленности при производстве пенициллина.

Имеются литературные данные об эффективности приема внутрь рылец кукурузы, проваренных с медом, при туберкулезе легких.

Способы приготовления и применения

10 г рылец залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1–2 столовой ложке 3–4 раза в день до еды как желчегонное и при гриппе.

Жидкий экстракт кукурузных рылец готовят на 70% спирте. Назначают внутрь по 25–30 капель с водой 3–4 раза в день до еды.

Для повышения сопротивляемости организма в эпидемию гриппа рекомендуется принимать настой следующих трав:

Кукурузные рыльца	*3 части*
Листья мать-и-мачехи	*1 часть*
Трава подорожника большого	*1 часть*

1 столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить, пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ – Tussilago farfara L.
Семейство астровые (сложноцветные) – Asteraceae (Compositae)

Мать-и-мачеха (народные названия: белокопытень, двоелистник, двуличик, двуличник, камчутная трава, кныть простая, колоречная трава, копыто лошадиное травяное, лапуха студеная, лапушник лесной, лепешник, лопух водяной, лопушник мелкий, лопушник полевой, мама, матерник, маточник, матца, матышник, мать трава, мачиха, мачихино лицо, мачишник, опухольные листья, пидбил, подбел меньший, подбел, подбой, ранник, царь-зелье, цвет мать и мачихин) – многолетнее травянистое растение с ползучим длинным корневищем, от которого отходят ранней весной стебли с корзинками желтых цветков на концах. Цветоносные стебли покрыты паутинистым пушком и пленчатыми, узкими, чешуйчатыми листьями. Цветочные корзинки одиночные, цветки желтые.

Цветет в апреле – мае.

После цветения растения развиваются прикорневые округло-сердцевидные, неравномерно-зубчатые, крупные, сверху зеленые, снизу беловойлочные крупные листья на длинных черешках. Плоды продолговатые, с хохолком, созревают в мае – июне.

Растение распространено на Украине, в Белоруссии, в России (за исключением Арктики), на Кавказе, в Молдавии, в Средней Азии, в Прибалтике.

Растет на глинистых и песчаных почвах, по оврагам, берегам рек и ручьев, по глинистым обрывам, железнодорожным насыпям.

С лечебной целью используются цветки и листья.

В листьях обнаружены гликозид туссилагин, ситостерин, яблочная, галловая, винная кислоты, каратиноиды, дубильные вещества, слизи (5–10%), декстрин, инулин, флавоноиды (рутин, гиперозид), витамин С, следы эфирного масла. В соцветиях находятся фитостерин, тритерпеновые спирты арнидол и фирадиол, углеводы, каратиноид

тараксантин, стигмастерин, гитостерин, дубильные вещества.

Листья и цветки мать-и-мачехи собирают отдельно.

В научной медицине применяются только листья. Листья заготавливают в начале июня, обрывая на половине черешка. Нельзя собирать слишком молодые листочки, опушенные с обеих сторон, а также пораженные ржавчиной и начинающие желтеть. Сушат листья под навесом, на чердаках с железной крышей, в тени или сушилках, при температуре воздуха 50–60°C, разложив тонким слоем и периодически переворачивая. Соцветия собирают в начале цветения (апрель – май), с цветоносами длиной не более 0.5 см, сушат так же, как и листья. Соцветия заготавливают для экспорта. Срок хранения листьев 3 года, соцветий – 2 года.

Мать-и-мачеха – старинное народное средство. Родовое название растения Tussilago можно перевести как «выводящее кашель».

Мать-и-мачеха, как лекарственное растение, была известна еще в Древней Греции. Она издавна применялась в народной медицине различных стран.

Настой и отвар листьев растения благодаря наличию сапонинов, эфирного масла и слизи обладают отхаркивающим, мягчительным, противомикробным, потогонным, ранозаживляющим, желчегонным, спазмолитическим действием и являются специфическим средством в комплексном лечении при заболеваниях дыхательных путей (бронхиты, бронхиальная астма, абсцесс легких, пневмония, гангрена легких). Кроме того, мать-и-мачеху применяют в виде водных извлечений при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, часто в сочетании с травой тысячелистника обыкновенного, листьями подорожника большого, крапивы двудомной, травой зверобоя продырявленного, хвоща полевого. Настой и отвар травы используют для полоскания и аппликаций при дистрофически воспалительной форме пародонтоза, катаральном и гипертрофическом гингивите. В гинекологии отвар применяют для спринцеваний при кольпитах.

Листья входят в состав грудных чаев № 1, 2, 5, 7, потогонных чаев № 3, 4, 7. Экспериментально установлено,

что водные вытяжки травы могут приводить к повышению тонуса гладкой мускулатуры бронхов, отсюда следует, что как отхаркивающее средство мать-и-мачеху лучше употреблять с растениями спазмолитического характера действия – подорожником, сосновыми почками, ромашкой, багульником.

Противовоспалительное и мягчительное действие настоев и отваров листьев мать-и-мачехи обусловлено слизями. Растекаясь по слизистым оболочкам верхних дыхательных путей, слизи образуют защитную пленку, предохраняющую эпителий от раздражающего влияния холода, ингредиентов пищи, бактериальных токсинов, вирусов и др. Под защитной пленкой слизи снижается активность воспалительных процессов, регенерирует поврежденный эпителий, нормализуется его функция и движение ресничек.

Согласно данным А. Д. Туровой (1987), сапонины растения и органические кислоты разжижают патологические секреты дыхательных путей, образующиеся в результате воспаления, жизнедеятельности микроорганизмов и вирусов, способствуют более быстрой эвакуации их, очищению дыхательных путей и восстановлению газообмена. Противовоспалительное действие усиливают каротиноиды, дубильные вещества. Сумма полисахаридов мать-и-мачехи на экспериментальных моделях воспаления дают отчетливый противовоспалительный эффект, наиболее вероятно они обладают также иммуностимулирующим действием. По противовоспалительной активности полисахариды мать-и-мачехи не уступают индометацину, хотя фармакодинамика их различна.

В народной медицине листья и цветки мать-и-мачехи используют при болезнях органов дыхания, кашле, бронхите, ларингите, фарингите, гастрите, воспалении почек и мочевого пузыря, при диатезе у детей, золотухе. Хороший эффект отмечается при приеме порошка из листьев мать-и-мачехи в смеси с толченым сахаром.

Считают, что свежий сок растения является более эффективным средством, чем отвар сухих листьев. В связи с этим народная медицина в летний период при лечении туберкулеза легких, диатеза прибегает к этому средству. При насморке свежий сок выжимают из листьев, закапы-

вают в нос по несколько капель. Свежий сок с сахаром (по 4 ложки в день) народная медицина рекомендует принимать внутрь продолжительное время больным туберкулезом легких.

Кашицей из листьев лечат грудницу, мозоли, гнойные раны. Свежие листья прикладывают ко лбу при головной боли, ими лечат рожистые воспаления. Отваром листьев мать-и-мачехи, корня лопуха большого и крапивы двудомной моют голову при выпадении волос, перхоти.

Народная медицина использует отвар листьев при болезнях сердца, одышке, кашле. В Средней Азии сухие листья курят при затруднении дыхания и при одышке.

В Болгарии препараты мать-и-мачехи применяют при заболеваниях дыхательных органов, катаре верхних дыхательных путей, воспалении легких, бронхиальной астме, ангине, воспалении желудочно-кишечного тракта, отсутствии аппетита, кожных заболеваниях, как смягчающее средство. Согласно данным болгарских ученых, отвар из листьев или размятые листья действуют облегчающе при воспалении вен на ногах, при воспалении кожи.

В Польше растение используется при заболеваниях верхних дыхательных путей, ларингитах, фарингитах, бронхиальной астме, воспалении желудочно-кишечного тракта, отсутствии аппетита. Наружно – в форме компрессов из отвара раздавленных листьев при нарывах, воспалении вен, ожогах, опухолях, ранах, гнойных заболеваниях кожи; при воспалении горла – в виде полосканий, при воспалительных заболеваниях кишечника – в виде клизм, внутрь – в виде порошка – по 1 грамму, запивая горячим молоком или медовой водой.

Немецкая народная медицина настой листьев применяет внутрь при различных заболеваниях органов дыхания, язве желудка и кишечника, как средство, возбуждающее аппетит.

Во Франции мать-и-мачеха употребляются как грудной эликсир в соединении с другими травами. Настой цветков применяется как отхаркивающее средство при кашле. Леклерк отмечает, что экстракт из листьев этого растения с сиропом может служить хорошим тонизирующим средством и успешно использоваться при лечении гриппа.

Листья и цветочные корзинки включены в Фармакопею более 15 стран (Klan, 1948), в том числе и бывшего СССР.

Н. Г. Ковалева (1972) листья мать-и-мачехи рекомендует как противовоспалительное, мягчительное, обволакивающее средство при заболеваниях дыхательных органов, а также как антисептическое средство при гипертонической болезни, атеросклерозе и других заболеваниях сердца.

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 4–6 раз в день при кашле.

Взять 3 столовые ложки листьев на 2 стакана воды, кипятить до испарения половины жидкости, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 2–3 часа при гриппе.

Свежий сок растения принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день для повышения иммунитета.

Папиросы для курения: 1/3 чайной ложки измельченных листьев растения свернуть в форме сигареты, курить при спастическом кашле.

15 г сухих соцветий залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 6–8 раз в день.

2 столовые ложки листьев *мать-и-мачехи, крапивы двудомной, подорожника большого, травы зверобоя продырявленного, хвоща полевого* (в равных соотношениях) залить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при гриппе для профилактики осложнений.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ – Plantago major L.
Семейство подорожниковые – Plantaginaceae

Подорожник большой – многолетнее травянистое растение с прямым, голым стеблем, мелкими, пленчатыми цветками наверху, собранными в колосовидное соцветие. Листья – в прикорневой розетке, широко заостренные, с

плотными жилками. Плоды – яйцевидные коробочки с 8–10 семенами.

Цветет в июне, плоды созревают в августе.

Растет повсеместно на огородах, полях, лугах, на сорных местах, вдоль дорог.

Листья подорожника используются в научной медицине. Они содержат слизь, горькие и дубильные вещества, каротин, витамин С, гликозид ринантин (аукубин), фитонциды, калий, лимонную кислоту, ферменты (инвертин и эмульсин). В последнее время начали применять и семена в качестве слизистого сырья для приготовления препаратов, используемых как легкое слабительное и обволакивающее средство. Семена содержат 15–20% жирного масла.

Порошок семян (1 г 4 раза в день) применяют при хронических поносах, воспалении кишок и дизентерии.

Принимают подорожник и в виде настоя: 2 столовые ложки листьев на 0.5 л кипятка, настоять в термосе 1–2 часа и пить по 1/3 стакана 3 раза в день как противовоспалительное, отхаркивающее, мягчительное, обволакивающее и противомикробное средство.

Сок из свежей травы, консервированный спиртом, применяют при гастритах с пониженной кислотностью. Плантаглюцид получают из водного экстракта сухих листьев или травы и применяют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, что способствует заживлению язв.

В народной медицине свежие листья применяются в качестве вяжущего при язвах, свищах, ранах, в внутрь как отхаркивающее, противомикробное и противовоспалительное средство.

2 столовые ложки листьев подорожника залить 0.5 л кипятка в термосе, настаивать час и выпить весь настой в течение дня горячим при кашле.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ – Agropyron repens L.
Семейство злаковые – Gramineae

Пырей ползучий – многолетнее травянистое растение высотой 60–120 см с длинным, ползучим, разветвленным корневищем и отходящими от него многочисленными, тонкими придаточными корнями. Стебли одиночные, прямостоячие, цилиндрические, гладкие, внутри полые. Лис-

тья очередные, плоские, влагалищные. Цветки собраны в длинное, двухрядное, сложное, колосовидное соцветие. Плод – зерновка.

Цветет в июне – июле, плодоносит в августе – сентябре.

Произрастает повсеместно на Украине, в России, Белоруссии, в республиках Средней Азии. В поймах рек и на залежах образует ценные сенокосные угодья, на пахотных землях – один из злейших и трудноискоренимых сорняков.

Растет на лугах, степных склонах, залежах, пашнях и огородах.

С лечебной целью используются корневища, заготавливаемые ранней весной или поздней осенью.

В корневищах обнаружены фенольное соединение авенин, 5% фруктана тритицина, 1.5% жирного масла, яблочная кислота, 3–4% левулезы, около 3% фруктозы, 3% маннита, слизи, витамин С, каротин и другие вещества. Трава содержит 150 мг% аскорбиновой кислоты, 50 мг% каротина и аланин.

Корневища пырея ползучего довольно широко применялись с лечебной целью еще в Древней Греции и в Древнем Риме, в средневековой народной медицине, а также широко используются в современной народной медицине европейских стран и гомеопатии.

Как мочегонное средство настой корневищ употребляется при водянке, отеках различного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевых путей и органов мочевыделения: цистите, нефрите и мочекаменной болезни. Настой корневищ принимают внутрь как болеутоляющее средство при подагре, ревматизме, люмбаго, различных артритах, мочекаменной и желчнокаменной болезни.

Как противовоспалительное, мягчительное и отхаркивающее средство настой корневищ растения довольно часто назначают при обильной мокроте, кашле, хроническом бронхите, туберкулезе легких, а также при гастрите, энтерите, заболеваниях печени и желчного пузыря. Прием настоя корневищ нормализует работу кишечника и является неплохим стимулятором при запорах.

В народной медицине нередко настой корневищ используется и как потогонное средство при простудных и лихорадочных заболеваниях. Благодаря наличию сахаров

и витаминов пырей относится к питательным, тонизирующим, восстанавливающим силы, улучшающим сон и аппетит средством. Его используют при простуде, для улучшения зрения, при лечении гипертонической болезни, злокачественных опухолей и сахарного диабета.

При геморрое, хронических запорах, хронических колитах, проктитах, проктосигмоидитах отвар пырея назначают на ночь в виде теплых микроклизм по 30–60 мл. Отвар или настой корневищ пырея (1:10) назначается по 2–3 столовые ложки 3 раза в день до еды как слабительное и мочегонное средство.

Способы приготовления и применения

60 г сухих измельченных корневищ пырея залить 1 л кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день ежедневно в течение 3–4 недель при кашле, бронхите.

Приготовить следующую смесь растений:

Корни и корневища пырея	*1 часть*
Трава золотарника	*1 часть*
Плоды шиповника	*3 части*

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе 2 часа, пить по 1/2 стакана 1–2 раза в день в течение месяца для профилактики гриппа.

РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ – Agrimonia eupatoria.
Семейство розоцветные – Rosaceae

Репешок обыкновенный – многолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, шершавоволосистый. Листья прерывчато-перистые. Желтые цветки собраны в длинное колосовидное соцветие. Чашечка пятираздельная, имеет пять лепестков. Плод – семянка.

Встречается в Европейской части бывшего СССР.

Растет на сухих откосах, лесных дорогах, в кустарниках и на газонах. В медицине используют надземную часть растения. Трава содержит дубильные вещества, танин, душистое масло, кислоты, горькие вещества и др.

Репешок – одно из любимых, самых старых лекарственных растений, которые применяла народная медицина. Обладает вяжущим, желчегонным, противовоспали-

тельным действием. Применяется при желудочных заболеваниях, заболеваниях желчного пузыря, при стоматитах, гингивитах, при различных кожных заболеваниях и ранах, при геморрое, ревматизме и др. Принимают репешок внутрь в виде настоев, напаров, чаев и наружно в виде полосканий, промываний и др.

В странах Европы репешок обыкновенный является официальным растением. В Германии репешок применяется почти исключительно в виде чая при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, в виде настойки или полоскания – при заболеваниях полости рта. При ранах на коже – в виде компресса из отвара травы.

В Австрии все растение употребляется в виде порошка или отвара при ангине, при спазмах, фурункулах. Народная медицина Австрии использует репешок обыкновенный при гепатите, холецистите, как кровоостанавливающее и при плохо заживающих ранах.

Во Франции Леклерк в своей замечательной книге по фитотерапии отмечает, что репешок можно использовать при воспалении горла в виде полоскания 5 раз в день (100 г сухих листьев репешка на 1 литр воды, кипятить пока не уменьшится на 1/3, процедить, добавить розового масла). Такие полоскания согласно его мнению необходимо рекомендовать проповедникам, преподавателям, которые вынуждены много и долго говорить. Настой из листьев полезен при мигрени, расстройствах желудка.

В литературе находим рекомендации некоторых авторов о применении растения в качестве местного средства при опухолях, ушибах, вывихах, с этой целью готовят смесь, состоящую из измельченных листьев репешка, уксуса и пшеничных отрубей в равных количествах, кипятят на медленном огне до получения однородной густой массы, которую накладывают в виде компресса в возможно горячем виде утром и вечером до выздоровления.

Болгарская медицина употребляет надземную часть растения без одеревенелых стеблей, в виде настоя при заболеваниях печени, желчного пузыря (гепатите, желтухе, камнях желчного пузыря), а также как дополнительная терапия при ревматизме, поносе. Наружно – в виде промываний при воспалительных заболеваниях горла, носа, дер-

матитах, фурункулезе. В болгарской народной медицине растение используется при заболеваниях кожи, атонии мочевого пузыря и ночном недержании мочи.

Способы приготовления и применения

Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы на 3 стакана кипятка, настаивать 1 час, процедить, принимать при гриппе по 1/2 стакана 3 раза в день. Этим же настоем можно полоскать и горло.

Порошок сухой травы принимать по 0.8–0.9 г 3–4 раза в день, запивая водой.

3 столовые ложки смеси, состоящей из равных частей травы *будры, копытня* и *репешка*, залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение дня. Принимать по 0.5 стакана 3–4 раза в день как отхаркивающее средство.

100 г сухой травы залить 1 л кипятка, кипятить до 1/3 объема, процедить и добавить мед. Принимать внутрь по 0.5 стакана 6 раз в день при гриппе.

ЦЕТРАРИЯ ИСЛАНДСКАЯ – Cetraria islandica L.
Семейство пармелиевые – Parmeliaceae

Цетрария исландская – растение, названное исландским мхом, хотя на самом деле оно относится к лишайникам. Это многолетнее листовидно-кустистое слоевище, зеленовато-серого или зеленовато-бурого цвета, изрезанное на лентовидные доли длиной до 10 см и шириной 2 см с короткими темными выростами по краям. Слоевище прикрепляется к почве или деревьям волосками-ризоидами. На краях его лопастей развиваются плодовые тела в виде темно-коричневых тонких образований, в которых заключены микроскопические споры. В сырую погоду это слоевище мягко-кожистое, в сухую – твердое, коричнево-серое. Размножается спорами и вегетативно.

Цетрария исландская распространена во всех районах бывшего СССР, расположенных севернее степной зоны, в Крыму, на Кавказе. Растет одиночно или большими куртинами в сосняках, по дюнам, на песчаных пустошах, высокогорных и альпийских лугах, на почве и коре старых пней, в хвойно-лиственных лесах. Служит индикатором чистоты воздуха атмосферы, так как растет только в условиях, свободных от атмосферных загрязнений.

С лечебной целью используют высушенное слоевище.

Собирают лишайник летом (в июле – августе), вручную, на сплошных зарослях можно сгребать деревянными граблями. Перед сушкой его очищают от почвы, прилипших листьев, хвои, сухой травы. Высушенный на солнце, в сушилках, в печках или под навесами, и вторично очищенный от примесей лишайник хранят в мешках и деревянной таре 2 года.

В слоевище цетрарии обнаружено много углеводов, близких по химической природе к целлюлозе. Содержание их колеблется от 30 до 80%. Извлекаются они кипящей водой и после охлаждения образуют студенистую массу. В их составе лихеин, сахара (глюкоза, галактоза и др.). Кроме того, в растении содержатся нафтохинон, горькое вещество, цетрарин, лишайниковые кислоты (протолихстериновая, паралистериновая, протоцетраровая, фумаропротоцетриновая, ценинoвая), белки, витамины С и B_{12}, жиры, воск, камедь, пигменты и большое количество микроэлементов.

Препараты исландского мха обладают противовоспалительным, противомикробным. слабительным, желчегонным и ранозаживляющим действием. Исландский мох издавна употреблялся в народной медицине многих стран и служил дополнительным продуктом питания в неурожайные годы. Особую ценность представляет усиновая кислота, обладающая значительным антибиотическим действием и в малых количествах убивающая бактерии туберкулеза и другие грамположительные микробы. Большое значение придается и фумаропротоцетраровой кислоте, ее считают одним из активных веществ растения. Цетрарию ценят еще и потому, что ее употребление способствует активизации иммунной системы организма.

На основе усиновой кислоты получен препарат натрия усинат, который выпускается в виде 1% спиртового раствора, 0.5% раствора в касторовом масле (с добавлением 2% раствора анестезина), а также в виде 0.3% раствора в пихтовом бальзаме. Его употребляют как эффективное противомикробное средство при лечении ожогов, трещин, ран и в гинекологической практике.

Отвар растения – студень – служит хорошим питательным средством, так как его углеводы хорошо усваи-

ваются организмом, при этом улучшается аппетит, нормализуется пищеварение, поэтому отвар цетрарии действует как общеукрепляющее средство в период восстановления после тяжелых болезней. Одновременно отвар лишайника обладает обволакивающим, успокаивающим и ранозаживляющим действием, эффективен при поносах, а также при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, расстройствах пищеварения, хронических запорах, а также при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме, других заболеваниях органов дыхания.

Перед приготовлением отвара слоевище нужно вымочить в холодной воде для удаления горечи, затем 2 чайные ложки измельченного слоевища заливают 2 стаканами холодной воды, доводят до кипения и кипятят 5 минут, процеживают и выпивают в течение дня. Для приготовления отвара следует использовать эмалированную посуду.

В народной медицине растение издавна применяется как противотуберкулезное, питательное, общеукрепляющее средство, его использовали для лечения коклюша, бронхита, бронхиальной астмы и других бронхолегочных заболеваниях и как наружное средство, употребляемое в виде примочек из отвара слоевища при ранах, ожогах, язвах, фурункулах. Лечат им хронические запоры и другие желудочно-кишечные нарушения.

Способы приготовления и применения

Для приготовления отвара Л. В. Пастушенков с соавторами (1990) рекомендует 20 г сухого измельченного сырья залить 0.5 литра горячей воды или молока, кипятить на медленном огне 5 минут и настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

При кашле рекомендуем принимать настой следующих растений:

Исландский мох	*1 часть*
Листья мать-и-мачехи	*1.5 части*
Листья эвкалипта	*0.5 части*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л кипятка, настоять 30 минут в эмалированной посуде и пить горячим по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ РАСТЕНИЯ

Симптоматическая терапия при гриппе направлена прежде всего на снижение температуры. Высокая температура связана с мобилизацией защитных сил организма и является мощным противоинфекционным средством. При повышенной температуре в слизистой оболочке повышается уровень интерферона – специального защитного белка.

Специалисты считают, что температуру выше 38.5° необходимо снижать жаропонижающими средствами: официальными препаратами, такими как аспирин, панадол, амидопирин и др., физическими методами, вызывающими увеличение теплоотдачи (см. водные процедуры при гриппе), лекарственными травами, плодами и ягодами.

Современный человек, живущий в условиях экологического неблагополучия, становится особо чувствительным к побочным действиям препаратов, в том числе и жаропонижающим.

Вы знаете, что, например, аспирин нельзя принимать больным язвенной болезнью, людям со сниженной свертываемостью крови, детям до 3-х лет и беременным, анальгин и амидопирин вызывают изменения формулы крови и снижают иммунитет.

Средства народной медицины, проверенные многовековой практикой, в этом отношении являются более приемлемыми.

Как показали научные исследования, растения, оказывающие жаропонижающий эффект, содержат в своем составе ацетилсалициловую кислоту в свободном виде или в виде связанных эфиров. Нужно сказать, что прием жаропонижающего чая оказывает также всегда потогонное и снимающее вирусную интоксикацию действие.

Жаропонижающий чай заставляет лучше работать все выделительные системы организма, не вызывая при этом аллергических реакций и эффекта кумуляции (накопления) лекарственного препарата.

Мягкое действие известных жаропонижающих лекарственных растений часто дополняется приятным вкусом. Эффект чая усиливается медом.

Приводим описание важнейших жаропонижающих и потогонных растений.

БРУСНИКА – Vaccinium vitis idaea L.
Семейство брусничные – Vacciniaceae

Брусника – вечнозеленый невысокий кустарник высотой 20–25 см с длинным ползучим корневищем. Листья очередные, мелкие, кожистые, сверху блестящие, темно-зеленого цвета, снизу матовые, светло-зеленые, усаженные мелкими черными точками (видны под лупой). Цветки белые с розовым оттенком, на коротких цветоножках, собраны в поникающие верхушечные кисти; чашечка четырехраздельная на широко треугольные доли, венчик колокольчатый, с 4–5 изогнутыми наружу зубцами, тычинок – 8, иногда – 10, пестик один с нитевидным столбиком, выдающимся из венчика и цельным рыльцем. Плод – шаровидная многосеменная блестящая красная ягода с приятной кислинкой. Семена красно-бурые.

Цветет в мае – июне, плоды созревают в августе – сентябре.

Брусника распространена преимущественно в северной части Евразии. Встречается почти по всей территории бывшего СССР, кроме южных регионов, во всей Средней Азии, подавляющей части Казахстана и Закавказья. Изолированные участки обнаружены в высокогорьях Кавказа и близ устья Днепра.

Растет в лесной и арктической зонах, в хвойных и смешанных лесах, в горных и равнинных тундрах. Наиболее обильна в светло-хвойных лесах, где часто является доминантой травяно-кустарникового яруса. Особенно характерна для сосновых и сосново-еловых лесов.

С лечебной целью заготавливают спелые ягоды и листья. Листья заготавливают со времени таяния снега и до начала цветения (март – май) или осенью после плодоношения. Листья, собранные во время цветения или летом, темнеют.

Срывают листья руками, слегка сдергивая с веток снизу вверх, в некоторых местах срезают надземную часть брусники, а после сушки листья обрывают или траву обмолачивают и отбрасывают стебли, но это приводит к истощению зарослей; перед сушкой выбрасывают также поврежденные и почерневшие листья.

Сушат листья на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, куда не попадают

прямые солнечные лучи. При этом создаются условия для сохранения зеленой окраски высушенных листьев. Часто побеги брусники поражаются особыми грибками, отчего стебли и листья скручиваются и становятся темно-красными. Собирать листья таких растений не рекомендуется.

В листьях брусники содержатся до 9% гликозида арбутина, ликопин, гидрохинон, вакцинин, хинная, урсоловая, винная, элаговая кислоты, танин, гиперозид, 4–6% фенольного гликозида меланпсорида, салидрозид, до 10% дубильных веществ, 227 мг% аскорбиновой кислоты и 0.5–0.6% флавоноидов (авикулярин, кемпферол, идеинхлорид). В ягодах брусники содержатся идеинхлорид, до 10.37% сахаров, 15–30 мг% аскорбиновой кислоты, 0.1% каротина, пектины, окись марганца, калий, а также органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, бензойная, уксусная, глиоксиловая, пировиноградная, оксипировиноградная, альфа-кетоглютаровая), дубильные вещества.

В семенах обнаружено жирное масло (до 30%), состоящее из глицеридов (главным образом из линолевой и линоленовой кислот).

Содержащийся в бруснике арбутин в организме расщепляется на сахар и гидрохинон, обладающий противомикробным действием.

Листья брусники обладают антимикробным, мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием, обусловленным наличием в них фенольного гликозида арбутина, урсоловой кислоты и фитонцидов. Последние подавляют рост золотистого стафилококка.

Препараты листьев брусники обладают вяжущим и капилляроукрепляющим свойством благодаря содержанию в них флавоноидов, витаминов, урсоловой кислоты и дубильных веществ, а также оказывают деминерализующее действие, повышают эффективность антибиотиков, стимулируют фагоцитоз и другие защитные силы организма (А. Д. Турова, Э. Н. Сапожникова, Вьен Диок Ли, 1987).

Отвар и настой листьев усиливают желчеотделение, а экспериментально на мышах было установлено, что ягоды брусники оказывают противолямблиозное действие.

Бруснику разнообразно применяют в лечебной практике. Листья брусники действуют подобно листьям толокнянки и обладают мочегонным, желчегонным, антисепти-

ческим, вяжущим, дезинфицирующим, деминерализующим и регулирующим азотистый обмен действием. Настой и отвары из листьев брусники применяют при пиелонефрите, простатите и гонорее, отеках, отложениях солей, артрите, спондилезе. Мочегонное и камнерастворяющее действие листьев брусники объясняет их использование при мочекаменной и желчнокаменной болезни. Настои олиственных веточек применяют при болях в пояснице, простудных заболеваниях. С целью усиления мочегонного эффекта листья брусники часто назначают с другими травами, обладающими мочегонным действием.

При хроническом пиелонефрите вместе с другими лечебными препаратами рекомендуется лекарственный сбор следующего состава:

Листьев брусники, травы крапивы, семян льна – по 20 г; листьев березы, листьев толокнянки, травы хвоща полевого, корня солодки и одуванчика, плодов можжевельника – по 10 г. Из 1 столовой ложки смеси растений готовят отвар в 200 мл воды. Назначают по 1/2 стакана отвара 3–4 раза в день. При этом варьируют питьевой режим и количество жидкости в зависимости от общего состояния больного.

Отвар и настой листьев брусники используют при отеках и нефропатии беременных, при сахарном диабете у беременных, как вспомогательное средство при пиелонефритах у беременных и в послеродовом периоде.

Отвар брусничного листа в виде ингаляций и аэрозолей назначают в комплексной терапии при хронических пневмониях, бронхоэктатической болезни, бронхитах.

При ангинах, пародонтозе, стоматите, тонзиллите, гингивите, язвенных поражениях полости рта отвар листьев брусники рекомендуют в виде полоскания (3 раза в день при хронических заболеваниях после еды, и каждые 2–3 часа при острых заболеваниях).

Зрелые ягоды брусники в сыром виде по 1/2 стакана в день часто применяют в качестве противоцинготного и противогнилостного средства, а при гастритах с пониженной кислотностью – в свежем и моченом виде и в виде брусничной воды. Свежие ягоды или сушеные плоды рекомендуют при длительном лечении химиотерапевтическими средствами для борьбы с дисбактериозом, защиты почечного эпителия от повреждающего действия медика-

ментов и повышения их эффективности. При мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите используют ягоды брусники, сок, варенье.

Народная медицина использует листья брусники для лечения почечнокаменной болезни, при камнях желчного пузыря, при гастритах с пониженной кислотностью, болезнях печени, при затяжном суставном ревматизме, ночном недержании мочи.

При ночном недержании мочи считается полезным применять смесь ягод и листьев брусники с травой зверобоя. Водный настой брусники применяют для утоления жажды у больных с высокой температурой. Брусничная вода обладает легким слабительным свойством. Вареная с медом брусника (можно добавить и толокно) употребляется при туберкулезе легких, кровохарканьи.

Свежая, моченая и вареная брусника применяется при гастритах со сниженной секреторной функцией желудка, поносах, ревматизме, подагре. Ягоды брусники – сильно мочегонное средство, которое даже в больших дозах не оказывает вредного действия на почки. Сок из ягод, свежие ягоды брусники рекомендуются при гипертонической болезни, а также для улучшения остроты зрения.

В Карачаево-Черкессии водный настой ягод брусники вместе с цветочными корзинками ромашки аптечной применяют при болях в печени. В Германии листья и плоды брусники применяют преимущественно при заболеваниях мочевого пузыря, причем врачами отмечено, что гликозид арбутин выделяет гидрохинон в щелочной моче, в кислой моче он такого действия не проявляет. Кроме того, отвар и настойка используются при поносах.

В Австрии применяют листья и плоды брусники в виде настоя при заболеваниях мочевого пузыря и при авитаминозах А и С. Австрийские ученые также отмечают, что гликозид арбутин, распадаясь в организме, оказывает дезинфицирующее действие.

В Польше листья брусники в виде настоев и отваров используют при болезнях мочевого пузыря, почек, нарушениях функции желудочно-кишечного тракта и при желчнокаменной болезни.

Толченые ягоды используют для приготовления компрессов при ожогах. Благодаря содержанию в них бензой-

ной кислоты ягоды могут долго храниться, их можно мочить, мариновать без сахара. Ягоды можно держать в свежем виде – в собственном соку, не добавляя воды. В течение зимы ягоды хорошо сохраняются и в отваре собственных листьев.

Из листьев брусники готовят «брусничный чай». Брусничное варенье и сок могут быть хорошим гарниром для мясных блюд и жареной дичи. Из брусники варят компоты, пастилу, готовят соки, начинку для конфет. Бруснику также засыпают сахаром.

Способы приготовления и применения

Настой и отвары листьев брусники готовятся из расчета 1:10. Применяются в качестве мочегонного по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

20–30 г листьев брусники залить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Выпить все количество в течение дня в 3 приема при почечнокаменной болезни, камнях желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью, при затяжном суставном ревматизме, ночном недержании мочи.

2 столовые ложки смеси ягод и листьев *брусники* и 2 столовые травы *зверобоя* заварить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану 3 раза в день, начиная со второй половины дня, последний прием отвара – перед отходом ко сну.

5 г листьев брусники залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в течение 10 часов, после чего процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря и авитаминозах А и С.

ВОЛОДУШКА ДВУСТЕБЕЛЬНАЯ – Bupleurum bicaule L.
Семейство зонтичные – Umbelliferae (Apiaceae)

Володушка двустебельная – многолетнее травянистое растений высотой 15–35 см, стебли часто множественные (в числе 5–15), выходящие из более или менее плотного деревянистого основания, тонкие, более или менее прямые, в верхней части коротко ветвистые и довольно сильно извилистые. Листья линейные, жесткие, острые, с 3–5 жилками,

обычно сложенные или свернутые и тогда шиловидные, реже плоские, к основанию чуть суженные в черешки, 12–15 см длиной, 1–1.5 см шириной. Стеблевидные листья полустеблеобъемлющие, значительно более мелкие. Зонтики довольно мелкие (боковые – на ветвях – заметно мельче осевых), осевые с 5–7 (13) более или менее равными или неравными, тонкими, дуговидно изогнутыми лучами из 1–7 мелких, неровных, ланцетовидных листочков; обертки из 5 (9–12) линейных или эллиптических заостренных, толстоватых, зелено-травянистых листочков с 1–3 жилками, 1–3 мм длиной, короче зонтиков, равные им или немного их превышающие. Цветков по 10–20 в зонтике, на коротких, около 1.5 мм длиной цветоножках; лепестки светло-желтые. Плоды продолговато-яйцевидные, сизовато-коричневые, около 3 мм длиной с продольными бороздками в ложбинках и острыми, более менее крылатыми светлыми ребрами; масляные канальцы в ложбинках по три.

Произрастает в Западной Сибири (Иртышский, Алтайский районы), в Восточной Сибири (Ангаро-Саянский, Даурский районы), на каменистых, щебнистых склонах, скалах, сухих террасах.

Общее распространение – Монголия, Япония, полуостров Корея, Северо-Восточный Китай и Западная Маньчжурия.

С лечебной целью используются корни, цветки, плоды. В корнях обнаружено эфирное масло, сапонины, кумарины 0.3%, флавоноиды 1.52% (кверцетин, рутин, кемпферол, изорамнетин), антоцианы. Надземная часть растения содержит сапонины; стебли, листья, цветки, плоды – кверцетин, изорамнетин, изокверцитрин, рутин, нарциссин. Кумарины корней проявляют слабую противоопухолевую активность. Эфирное масло надземной части растения обладает слабой антибактериальной активностью. Монгольская медицина использует настой цветков растения как желчегонное, жаропонижающее средство. Цветки и плоды обладают антигельминтным действием.

Способ приготовления и применения

2 чайные ложки цветков володушки двустебельной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день при гриппе и как жаропонижающее при простудных заболеваниях.

ВОЛОДУШКА ДЛИННОЛИСТНАЯ – Bupleurum longifolium L.
Семейство зонтичные – Umbelliferae (Apiaceae)

Володушка длиннолистная – многолетнее травянистое растение. Стебли обычно одиночные (иногда в числе 2–3), прямые, простые или в верхней части слабо ветвистые, 25–150 см высоты; самые нижние листья продолговато-обратно-яйцевидные, длиной до 20 см и шириной 3–6 см; среднестеблевые – сидячие, длиной 5–15 см и шириной 2–7 см; верхние стеблевые – более мелкие, почти округлые. Зонтики крупные (боковые на ветвях заметно меньше осевых), немногочисленные, осевые – с 5–10 (20) более или менее довольно тонкими лучами до 5–7 см длиной; цветки по 15–20 в зонтике, на довольно длинных, 2–5 мм цветоножках; лепестки желтые, плоды темно-коричневые, длиной до 4–6 мм. Цветет в июне – июле.

С лечебной целью используются корни, трава, плоды. В корнях обнаружены кумарины (0.08%), кверцетин, изорамнетин, нарциссин. Трава содержит углеводы и родственное соединение рибит, высшие алифатические спирты (нонакозанол, гексакозанол, альфа-спирастерин), алкалоиды, витамин С, каротин. В стеблях, листьях, цветках содержатся кверцитин, изорамнетин, изокверцитрин, рутин, нарциссин. В плодах найдены эфирное масло (0.14%), кверцетин, изорамнетин, изокверцитрин, рутин, нарциссин.

Растение является одним из перспективных источников капилляроукрепляющих препаратов, усиливает секреторную и эвакуаторную функцию желудка, может применяться при холециститах, ангиохолитах, гепатитах. В Сибири используется при лихорадке, неврозах, как слабительное, ранозаживляющее и детоксикационное средство при укусах змей.

Плоды обладают противоамебными свойствами. Оказывает нормализующее влияние на патогенное усиление проницаемости капилляров.

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды при гриппе, сопровождающимся геморрагическим синдромом.

1 столовую ложку измельченных сухих корней володушки длиннолистной варить 6–7 минут на слабом огне в 300 мл воды, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды для повышения защитных сил организма.

ВОЛОДУШКА КРУГЛОЛИСТНАЯ – Bupleurum rotundifolium L.
Семейство зонтичные – Umbelliferae (Apiaceae)

Володушка круглолистная – однолетнее травянистое растение высотой 15–75 см, сизовато-зеленое (изредка частично краснеющее), с прямым, круглым, обычно в верхней части ветвистым стеблем, нижние стебли продолговато-эллиптические. Зонтики небольшие, с 3–10 (15) короткими, длиной 0.5–1.0 см, толстыми, неровными лучами; оберточки – 5 толстых, травянистых, серо-зеленых, яйцевидных или эллиптических, длиной 7–10 мм, шириной 5–6 мм, с 5–9 жилками; цветки по 8–12 (20) в зонтике, на коротких цветоножках; лепестки желтые; плоды эллиптические или продолговато-яйцевидные, темно-бурые, 2.5–3.0 мм длиной. Цветет в мае – июне, плоды созревают в июле – августе.

Произрастает в Европейской части России (Волжско-Донской, Причерноморский, Нижне-Донской, Нижне-Волжский районы), в Западной Сибири (Обский, Иртышский районы), на Дальнем Востоке (Приамурье, Приморье (западное)), в Прибалтике, в Молдавии, на Кавказе (все регионы) по обочинам дорог, межам, залежам, изредка на сухих открытых склонах, сорняк в посевах и на плантациях.

С лечебной целью используется трава (стебли, цветки, листья).

В корнях обнаружены фалькарин, кверцетин, рутин, глюкозид кверцетина. В траве содержатся сапонины, фенольные соединения, кумарин, флавоноиды. Стебли содержат кверцетин, изорамнетин, рутин, нарциссин. В листьях найдены тритерпеноиды (ротундиогенин С, ротундиогенин F, ротундиозиды Е и F), витамин С; в цветках – витамин С, кверцетин, изорамнетин, изокверцитрин, рутин, нарциссин. Плоды содержат эфирное масло 0.15%, сапонины, тритерпеновые, дубильные вещества 0.63%,

жирное масло 14.03%, в его составе (%) глицериды кислот насыщенных 6.5, олеиновой и ее изомеров 68.5, линолевой 24.96.

Растение обладает болеутоляющим, жаропонижающим, лактогенным, вяжущим действием. Настой травы используют при аллергиях, гнойных ранах, женских болезнях. Плоды использовались для приготовления препарата «пекровин» (сумма флавоноидов и тритерпенов), обладает выраженными желчегонными свойствами, способствует нормализации нарушенной желчеотделительной функции печени, оказывает нормализующее влияние на ферментативную систему крови при экспериментальных гепатитах.

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку измельченной сухой травы залить 200 мл кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды при гриппе как жаропонижающее.

15 г измельченных сухих корней варить на слабом огне 6–8 минут в 300 мл воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды для повышения сопротивляемости организма в осенне-весенний период.

ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ – Pyrus communis L.
Семейство розоцветные – Rosaceae

Груша обыкновенная – дерево высотой от 5 до 25 метров, с яйцевидными или округлыми кожистыми блестящими листьями. Цветки белые, с нижней завязью и многими тычинками. Плоды продолговато-округлые. Имеется несколько тысяч сортов груш, отличающихся по своему внешнему виду и химическому составу. Цветет в мае. Плоды созревают в августе – сентябре.

Встречается в диком виде в средней и южной полосе России, в Белоруссии, на Украине, на Кавказе, в Средней Азии.

Груша была известна в самые давние доисторические времена. Доказательством этого служит нахождение остатков плодов груш в свайных постройках Швейцарии и Италии. По А. Декандолю, груши, разрезанные на части, сушили еще в отдаленные времена. По-видимому, в те времена груши занимали почетное место среди фруктов.

Изображение плодов груши имеется на фресках Помпеи и Геркуланума. Груши были известны также древним грекам. Так, у Гомера в «Одиссее» описывается сад царя Алкиноя в Финикии (ныне остров Корфу), в котором росли груши, и они назывались аппиос, полагая, что родина груш Пелопоннес, который тогда назывался Апиа. Римляне же грушу называли Pyrus, полагая, что в Италию ее впервые завез Пирр.

Культура груш теряется в глубокой древности. В Персии культура груши стояла очень высоко до ее завоевания Александром Македонским. Отец ботаники Теофаст различал дикие и культурные сорта груш. Грекам были известны способы размножения груш. Диоскорид во II веке нашей эры также упоминает о различных способах размножения груш. Катон, Варрон, Колумелла, Плиний и Паладий описывали много сортов груш.

По всем этим имеющимся данным можно сказать, что дикими грушами питались обитатели Греции, Италии, Германии, Франции, Швейцарии, и культурная груша с давних пор служила значительной части рода человеческого.

От греков и римлян культура груш постепенно распространилась по всей Европе, и во всех странах появилась масса разнообразных сортов этого плода. Обособленно стоят Китай и Япония, где культивировался с давних пор другой вид груши – китайская груша.

С незапамятных времен возделывают грушу на Украине, в Грузии, Средней Азии. Уже в XVI веке она успешно культивировалась в Подмосковье. При Петре 1 проведена интродукция западноевропейской груши. В Крыму западноевропейские сорта груш разводят с 30-х годов XIX века. Слово «груша» – общеславянское, по одной версии – древнее заимствование из иранских языков, по другой – исконно славянское.

С лечебной целью применяются плоды (свежие и сухие) и листья.

Плоды груши содержат все виды сахаров 6–16% (фруктозу, глюкозу и сахарозу), 0.1–0.3% органических кислот, в основном яблочную и лимонную, дубильные и пектиновые (до 4%) вещества, клетчатку, 0.4% азотистых веществ, каротин, витамины А, В, Р, РР, С. В плодах гру-

ши сахаров меньше, чем в яблоках, но благодаря малому количеству кислот они кажутся слаще. Во многих сортах груш обнаружено значительное количество микроэлементов, особенно йода (до 20 мг%). В грушевом соке содержатся дубильные вещества и сорбит, флавоноиды, катехины, антоцианы; в листьях груши обыкновенной обнаружены гликозид арбутин (1.4–5.0%), гидрохинон, флавоноиды (в 2–10 раз больше, чем в плодах); в листьях и корнях – антоцианы, в семенах – масла (12–21%), в коре молодых деревьев – таниды (4–7%).

Плоды груши – прекрасный диетический продукт, чаще всего в пищу употребляются свежими. Груши сушатся и консервируются впрок. Из свежих груш варят компоты, из предварительно подсушенных семян готовят напиток, заменяющий кофейный.

Плоды груши являются ценной поливитаминной пищей, способствующей хорошему пищеварению и перистальтике кишечника, отлично усваиваются организмом. Отвар сушеных груш утоляет жажду при лихорадочных состояниях, обладает обезболивающим, антисептическим и мочегонным действием, закрепляющим средством при поносах. G. Racz (1958) научно доказал, что моча людей, принимающих вытяжку листьев грушевого дерева, приобретает антибактериальные свойства. Исследования Л. В. Горюновой, С. В. Виткановой (1971) указывают на высокое вирусонейтрализующее действие полифенолов груши, наблюдаемое на двух моделях вирусного гриппа.

В народной медицине отвар груши применяют при поносах, а вареные и печеные при сильном кашле, удушьи, туберкулезе легких. Густой отвар плодов используют для примочек при головной боли. Отвар груш предложен и в научной медицине. Профессор Н. З. Умиков изучал действие отвара груш и получил хорошие результаты при бактериурии и почечнокаменной болезни.

Овсяный отвар с сушеными грушами и грушевый кисель употребляют при детских поносах. Отвар груш является хорошим средством при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождаемых поносами.

Закрепляющее свойство груш зависит от количества имеющихся в них дубильных веществ, которых больше содержится в диких грушах, чем в культурных.

Сок и отвары эффективны как мочегонное средство при мочекаменной болезни. Его рекомендуют также включать в диетическое питание, особенно при диабете, а также как профилактическое и лечебное средство для укрепления капилляров. Из груш готовят варенье, компоты, кисели, цукаты, квас, прохладительные напитки, эссенции, соки и так далее. Из подсушенных семян делают суррогат кофе.

Древесина груши упругая, красновато-коричневого цвета, мелко слойная, хорошо поддается полировке. При покрытии черным лаком становится похожей на черное дерево, из нее производят мебель, граверные доски, разные поделки.

Способы приготовления и применения

1/2 стакана сухих груш и 3 столовые ложки овсяной крупы сварить в 2 стаканах воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2–1/4 стакана 4 раза в день натощак при поносах.

1 стакан сухих измельченных груш отварить в 0.5 литра воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

ЖИМОЛОСТЬ ДУШИСТАЯ (КАПРИФОЛЬ) – Lonicera caprifolium

Семейство маслиновые – Oleaceae

Жимолость душистая (каприфоль) (народные названия: варискуда, жимолость козья) – многолетний, сильно ветвистый кустарник с вьющимся стволом 4–6 м высотой, ветви покрыты темной или серовато-бурой корой. Листья яйцевидные или обратно-яйцевидные, сверху темно-зеленые, снизу сизые до беловатых, 3–10 см длиной и 2–6 см шириной, листья одной–двух верхних пар срастаются широкими основаниями в округлую пластинку. Цветки собраны в мутовки 3–10 цветковые. Венчик душистых, беловатых или желтоватых цветков, нередко с более или менее окрашенной в розовый или красный цвет трубкой.

Цветет в мае – первой половине июля, плодоношение – в июле – августе.

Плод – красная ягода с несколькими семенами.

Распространена в Крыму, на Кавказе. На территории Украины выращивается как декоративное растение.

Растет в широколиственных лесах, по опушкам и берегах ручьев, преимущественно на осветленных местах с достаточно увлажненной почвой; от нижней до верхней полосы лесного пояса, одиночно или группами.

С лечебной целью используются стебли, листья, цветки, заготавливаемые в июне, во время цветения.

Растение обладает мочегонным, ранозаживляющим, противовоспалительным и обезболивающим действием.

Свежие цветки каприфоли используются в гомеопатии в виде спиртовой эссенции. Цветки содержат эфирное масло.

Растение проявляет антивирусную активность в отношении вируса табачной мозаики. Отвар листьев применяется (наружно) для полоскания при заболеваниях горла, для компрессов – при алопеции.

Свежие листья и сок листьев употребляются при дерматозах. Сок листьев также употребляется при малигнизированных язвах. Настой цветков используется как мочегонное, потогонное, отхаркивающее. Водный настой цветков в виде примочек используют при заболевании глаз. Свежеизмельченные листья прикладывают на раневые поверхности для быстрейшего заживления ран. Отвар или настой листьев и стеблей пьют при желудочно-кишечных коликах. Этим же отваром моют голову при выпадении волос.

Способы приготовления и применения

1 столовая ложка измельченных сухих листьев на стакан воды, кипятить 4–5 минут, настаивать 1 час, процедить. Использовать для полоскания полости рта и горла.

1 чайную ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

1 столовая ложка измельченных стеблей и листьев на 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ – Lonicera edulis Turcz
Семейство жимолостные – Caprifoliaceae

Жимолость съедобная – невысокий многолетний декоративный кустарник, высотой 60–100 см. Листья на корот-

ких черешках 2–3 мм длиной, продолговатые, линейно-продолговатые 1.5–5.5 см длиной и 0.6–1.7 см шириной, опушены волосками. Нижняя сторона листа более бледная. Цветки многочисленны, распускаются при еще не вполне развитых листьях. Воронковидный венчик 8–13 мм с не длинной трубкой, снаружи весь опушен. Соплодие 9–12 мм, сильно удлиненное, приятного вкуса.

Цветет во второй половине мая – июне. Плодоношение в конце июня – июля.

Соплодия этого вида по вкусу напоминают голубику, их употребляют в пищу и заготавливают в виде варенья.

Распространено в Восточной Сибири (Лено-Колымский (юг), Ангаро-Саянский и Даурский районы), на Дальнем Востоке (все районы).

Растет в кустарниковой тундре, в долинах рек, в подлеске пойменных лесов, на приморских песках, окраинах болот; единично или группами. Общее распространение – Корея, Китай, Япония.

С лечебной целью используются листья, ягоды, стебли, цветки.

В почках и листьях обнаружен крахмал. Плоды содержат углеводы, эфирное масло (в его составе терпеноиды: линалилацетат, линалоол, альфа-терпенол, геранилацетат, гераниол, альфа-ионон), карбольные соединения (уксусный альдегид, пропаналь, диацетил, гексаналь, гептаналь, октаналь, салициловый альдегид), спирты (этанол, изобутанол, изопентанол, гексанол, гептанол, деканол, октанол, нонанол, бензиловый), эфиры (этилформиат, этилацетат, пропилацетат, гексилацетат, этикапронат, изоамилвамрат, этилэнантат, октилацетат, этилкапринат, этилбензилацетат, бензил бутират), жирные кислоты (изомасляная, энанговая, каприновая, лауриновая), бетаин, витамины С, B_6, фолиевая кислота, Р, дубильные вещества, катехины, антоцианы, лейкоантоцианы.

В Забайкалье отвар ветвей применяется при асците и отеках любого происхождения как мочегонное.

Отвар листьев употребляется наружно как антисептическое при ангинах для полоскания полости рта, а измельченные листья местно – как ранозаживляющее средство.

Плоды используются при гипертонической болезни и брадикардии, сахарном диабете, ожирении, авитаминозах

С, как жаропонижающее, сокогонное, мочегонное, слабительное. На Камчатке плоды применяются при заболеваниях желудка, печени, как общеукрепляющее. Сушеные плоды – источник антибиотиков у жителей Севера. Плоды используются как пищевые в свежем и переработанном виде (кисели, соки, варенья, начинки). Пищевой краситель красного цвета с положительной оценкой апробирован в кондитерской промышленности. Сок применяют при дерматозах. Бетаин в эксперименте понижает содержание холестерина в крови.

Способы приготовления и применения

3 столовые ложки измельченных сухих листьев на 200 мл воды, кипятить 3–4 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Использовать для полоскания полости рта при ангине.

Свежий сок принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при дерматозах.

ИВА ЛОЖНОПЯТИТЫЧИНКОВАЯ – Salix pseudopentandra
Семейство ивовые – Salicaceae

Ива ложнопятитычинковая – кустарник до 5 метров высотой. Растет небольшими группами по краям болот. Ветви голые. Прилистники рано опадающие, черешки 0.2–1(1.4) см длиной, листья блестящие, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, молодые – клейкие (при сушке в гербарии оставляют отпечатки на бумаге), от яйцевидно-продолговатых до широко-ланцетных, 5–8 см длиной и 2–4 см шириной, густо железисто-пильчатые.

Цветет в июле, коробочки созревают поздно осенью – в конце сентября или даже в октябре, семена хорошо сохраняются под снегом и всходы появляются весной следующего года.

Распространена на Дальнем Востоке (Амурская область, Хабаровский и Приморский края, Сахалин, Охотское побережье, на Камчатке и Курилах).

В народной медицине ее применяли при малярии, перемежающейся лихорадке, как кровоостанавливающее при обильных менструальных кровотечениях, энтеритах, в качестве вяжущего, тонизирующего, укрепляющего, пото-

гонного и мочегонного средства. Цветки, плоды, листья и кору применяют в тибетской традиционной медицине при воспалительных гинекологических заболеваниях и как мочегонное.

Листья содержат флавоноиды. Кора близкого западного вида Salix pentandra содержит гликозид салицин в большем количестве, чем все другие виды ивы.

Согласно данным А. И. Шретера (1975), из-за высокого содержания салицина настойку коры ивы ложнопятитычинковой используют в гомеопатии.

ИВА РУССКАЯ – Salix rossina
Семейство ивовые – Salicaceae

Ива русская – высокий двудомный кустарник или небольшое дерево с длинными тонкими ветвями высотой 8–10 м. Листья очередные, линейно-ланцетные, снизу опушенные, густо расположенные, со слегка завернутым вниз краем, кроме того, на длинных (сильных) побегах листья значительно длиннее, достигают 15–20 см, а на коротких – только 5–7 см. Плод – коробочка.

С лечебной целью применяются кора и листья.

Кору заготавливают ранней весной, листья – летом. В коре содержатся до 12% дубильных веществ, гликозид салицин, флавоноиды, витамин С и другие вещества. Салицин в организме отщепляет салициловую кислоту и поэтому обладает жаропонижающим действием.

Препараты ивы обладают противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным, противоглистным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим, ранозаживляющим, обезболивающим, успокаивающим и противомалярийным действием.

Отвар коры ивы принимают при различных кровотечениях, поносах, колитах, энтеритах, хронических гастритах, ревматизме, подагре и особенно при малярии (до открытия и распространения хинина кора ивы в народной медицине была единственным доступным противомалярийным средством). При малярии применяют и настой листьев.

Наружно отвар коры применяют для полосканий при воспалительных процессах в полости рта, горла, для ножных ванн при повышенной потливости ног с неприятным

запахом. При воспалениях кожных покровов, пролежнях, язвах, нарывах используют мазь, приготовленную из порошка коры ивы и сливочного масла.

Порошком коры ивы присыпают кровоточащие раны для остановки кровотечения, кроме того, рекомендуется втягивать порошок в ноздри для прекращения носовых кровотечений. При болях в ногах, при варикозном расширении вен назначают ножные ванны (до колен) из отвара равных частей коры ивы и дуба, а при перхоти, зуде кожи головы и выпадении волос моют голову крепким отваром равных частей коры ивы и корней лопуха (М. А. Носаль, И. М. Носаль, 1964).

Способы приготовления и применения

1 чайную ложку сухой измельченной коры залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

Порошок коры ивы принимать по 1 г 3 раза в день до еды.

Приготовить смесь из равных частей *коры ивы* и *корня мыльнянки*. 2 чайные ложки смеси варить 10 минут в 2 стаканах воды, настаивать 1 час, процедить. В отвар добавить 1/2 стакана *плодов шиповника*. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при ревматизме, желтухе и после перенесенных инфекционных заболеваний.

Приготовить смесь из 2 столовых ложек *коры ивы* и 2 столовых ложек *корней лопуха*, отварить в 1 л воды, настаивать 2 часа, процедить. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю при перхоти, зуде кожи и выпадении волос (М. А. Носаль, И. М. Носаль, 1959).

КЛЮКВА ОБЫКНОВЕННАЯ – Vaccinium oxycoccus L.

Семейство брусничные – Vacciniaceae

Клюква обыкновенная – вечнозеленый, стелющийся кустарник с тонкими укореняющимися побегами длиной до 80 см. Листья кожистые, яйцевидные, зимующие (8–15 мм длиной и 3–5 мм шириной), черешки их короткие. Сверху листья темно-зеленые, блестящие, снизу покрыты

восковым налетом. Цветки правильные, поникающие, мелкие, на длинных цветоножках, собраны по 2–6 в темно-розовые соцветия. Чашечка четырехнадрезная, сросшаяся с завязью. Тычинок – 8, с пурпурными тычиночными нитями, опушенными сбоку и сзади. Пыльники желтые, удлиненные, открывающиеся сверху отверстиями. Столбик выше тычинки. Плод – шаровидная или яйцевидная ягода, сочная, кислая, блестящая и красная, в поперечнике до 10 мм. Семена зеленоватые, мелкие.

Цветет в мае – июне, плоды созревают в конце сентября.

Клюква встречается во всех районах северной и средней полосы Европейской части бывшего Союза, на Камчатке, Сахалине, в Сибири, Карпатах; растет на кислых торфяных и моховых почвах, на переходных болотах.

С лечебной целью используются ягоды клюквы, в которых содержится высокий процент органических кислот (хинной, бензойной, урсоловой, лимонной, аскорбиновой), есть флавоноидные вещества, пектины, катехины, сапонины, гликозиды, углеводы (глюкоза, сахароза, фруктоза), красящие вещества, микроэлементы (железо, марганец, фосфор, калий, кальций, цинк, серебро, хром, кобальт).

В клюкве особенно много урсоловой кислоты, которая по физиологическому воздействию близка к гормонам.

Используют клюкву как противоцинготное, противовоспалительное, мочегонное, инсектицидное, противомикробное средство. Применяют также для лечения заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, при снижении секреции желудочного и панкреатического сока, при простудных заболеваниях, ангине, повышенном кровяном давлении, при глаукоме, ревматизме, бронхите, Аддисоновой болезни, анемии и как профилактическое средство, предупреждающее образование камней в почках.

В дерматологии ягоды клюквы рекомендуют принимать внутрь при васкулитах, витилиго, облысении, псориазе, аллергических сыпях.

Наружно плоды клюквы применяют против головных вшей, гнид (как инсектицидное средство) и при гнойничковых заболеваниях кожи. Клюква хорошо утоляет жажду. Противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



1 – Хвощ полевой. 2 – Крапива двудомная. 3 – Репешок обыкновенный.



1 – Эвкалипт голубой. 2 – Груша обыкновенная. 3 – Капуста белокачанная.



1 – Вахта трехлистная. 2 – Аир обыкновенный. 3 – Астрагал.



1 – Ива пятитычинковая. 2 – Анис обыкновенный. 3 – Арника горная.



1 – Береза повислая. 2 – Цетрария исландская. 3 – Горец птичий (спорыш).



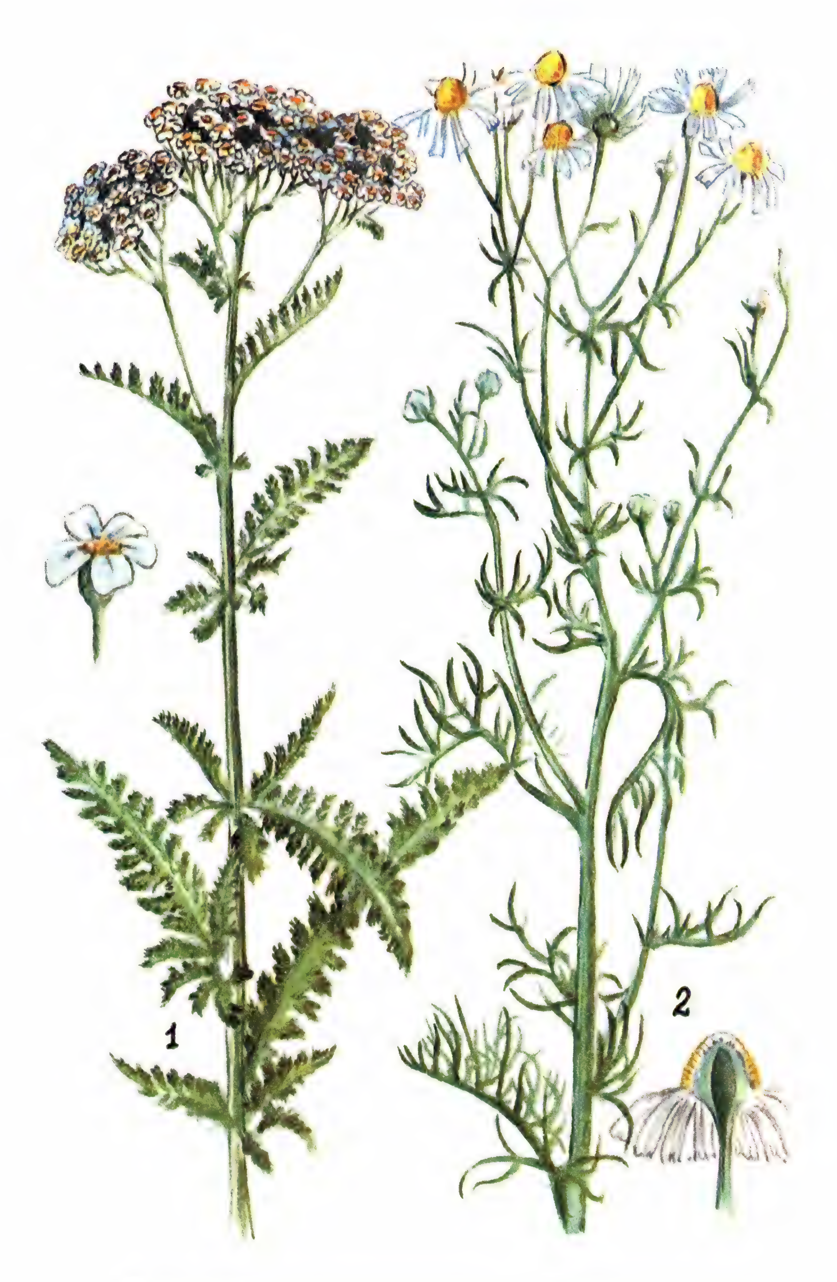
1 – Золотарник обыкновенный. 2 – Жимолость. 3 – Володушка серповидная.



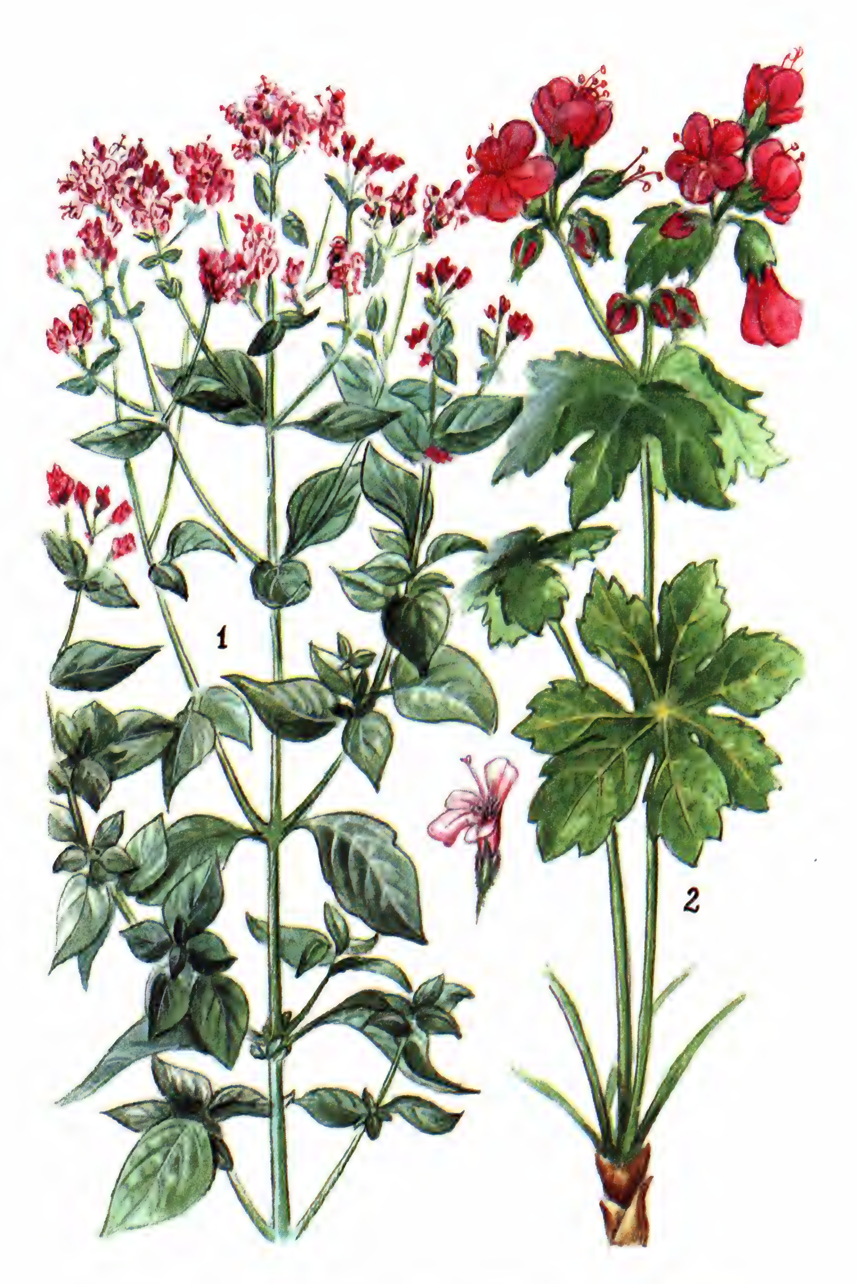
1 – Дуб летний. 2 – Малина обыкновенная.



1 – Лук-чеснок посевной. 2 – Лук репчатый.



1 – Тысячелистник обыкновенный. 2 – Ромашка летняя.



1 – Душица обыкновенная. 2 – Герань кроваво-красная.



1 – Брусника обыкновенная. 2 – Первоцвет весенний.
3 – Клюква обыкновенная.



1 – Бурачник лекарственный. 2 – Чабрец.



1 – Хмель обыкновенный. 2 – Морковь огородная.



1 – Зверобой продырявленный. 2 – Пырей ползучий.



1 – Мелисса лекарственная. 2 – Кукуруза обыкновенная.



1 – Подорожник обыкновенный. 2 – Мать-и-мачеха.

Клюква является ценным пищевым продуктом, употребляемым в свежем виде. Она хорошо сохраняется благодаря наличию в ней бензойной кислоты, которая обладает противомикробными свойствами.

Клюкву используют в кондитерской промышленности. Из нее готовят мармелад, соки, желе, варенье и др. Она находит применение в ликеро-водочном производстве.

МОРКОВЬ ОБЫКНОВЕННАЯ – Daucus carota L.
Семейство зонтичные – Umbelliferae (Apiaceae)

Морковь обыкновенная – двулетнее, редко однолетнее травянистое растение с тонким, веретеновидным длинным, белесым корнем, высотой 25–100 см. Листья дважды-четырежды-перисторассеченные, прикорневые – с длинными черешками, верхние – сидячие, уменьшенные. Соцветия собраны в сложные зонтики. Цветки частью обоеполые, частью тычинковые, зубцы чашечки мелкие, но заметные, лепестки белые или желтоватые, редко розовые или пурпуровые, обратно-сердцевидные, на верхушке выемчатые и в выемке с долькой, загнутой внутри, лепестки в краевых цветках зонтика увеличенные, в центре зонтика часто увеличенный красновато-черный цветок. Плод – двусемянка 34 мм длиной и 1.5–2 мм шириной, коричневый, с желтовато-белыми шипами. Цветет летом.

Растет на сухих местах в южных областях России, на Украине, на Кавказе, в Казахстане и в Средней Азии, по всей Белоруссии.

Для лечебных целей используются плоды моркови дикой, которые собираются в период полной зрелости. В семенах моркови дикой обнаружено 1.6% эфирного масла, 1.4% алкалоидов, 0.2% дубильных веществ, сахара, органические кислоты и около 20 микроэлементов.

Семена моркови дикой обладают диуретическими, деминерализующими, желчегонными, спазмолитическими и антимикробными свойствами.

Ф. И. Мамчур с сотрудниками Ивано-Франковского мединститута получил препарат – уролесан, куда входит также и экстракт семян дикой моркови. Уролесан широко используется при лечении почечнокаменной и желчнокаменной болезни, при холециститах, холангиогепатитах, остром и хроническом пиелонефрите, бронхиальной астме,

стенокардии напряжения, почечных и печеночных коликах, солевых диатезах. Однако, у некоторых больных пиелонефритом препарат вызывает обострение заболевания.

В народной медицине все растение моркови дикой отваривают, процеживают и употребляют внутрь при заболеваниях печени, желтухе.

Народная медицина рекомендует принимать внутрь порошок из плодов моркови дикой при метеоризме, запорах и как глистогонное средство.

Способы приготовления и применения

Уролесан назначается по 8–10 капель на кусочке сахара 3 раза в день перед едой. Курс лечения от 5 дней до месяца. При наличии почечных и печеночных колик назначают по 15–20 капель на прием.

Порошок моркови дикой назначается по 1 г 3 раза в день.

1 столовую ложку моркови дикой залить 200 мл кипятка, настоять в термосе в течение ночи, процедить. Пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день.

4 столовые ложки семян моркови дикой варить 10–12 минут в 1 л воды, настоять 1–2 часа, процедить. Пить в теплом виде по стакану 3 раза в день.

ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ – Primula veris L.
Семейство первоцветные – Primulaceae

Первоцвет весенний (народные названия: баранцы, баранчики, баранья трава, барашки, божьи ручки, буквица желтая, вороньи глаза, гасник, желтуха, ключики, козлечник, котики, куделька, куритина, медяник) – многолетнее травянистое растение высотой 10–30 см с косым корневищем и многочисленными шнуровидными корнями. Листья черешковые яйцевидные или продолговато-яйцевидные, морщинистые, городчатые, снизу серовато-тонковойлочные, собранные в прикорневую розетку. Стебель прямостоячий, без листьев, слегка опушенный, на его верхушке одностороннее зонтиковидное соцветие. Цветки с медовым запахом, ярко-желтые, пятичленные, чашечка и венчик трубчатые. Плод – бурая, яйцевидная, многосемянная коробочка.

Цветет в мае – июне, плоды созревают в августе – сентябре.

Произрастает в Европейской части России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Казахстане, в Средней Азии, встречается на Урале, в западной Сибири. Растет на сухих полянах, в солнечных лесах, на опушках, в лугах, степях, среди зарослей кустарников, по берегам рек.

В качестве лекарственного сырья заготавливают корневища, корни и листья первоцвета весеннего. Листья собирают в период цветения растения и быстро сушат в тени. Корневища с корнями заготавливают осенью. Их выкапывают, моют, очищают от остатков листьев и стеблей, слегка подвяливают на воздухе и сушат на открытом воздухе или в проветриваемых помещениях.

В корнях и корневищах содержатся до 10% сапонинов, 0.08% эфирного масла, а также гликозиды (примулаверин, примверин, примулагенин), витамин С, Е и каротин и около 5.9% аскорбиновой кислоты.

Растение обладает спазмолитическим, седативным, слабительным, потогонным, противокашлевым, жаропонижающим действием; является ценным лекарственным средством для лечения цинги. Отвар корней применяют при остром и хроническом ларингите, бронхите, бронхиальной астме. Настой листьев используют при гипо- и авитаминозах.

В народной медицине издавна настой листьев и корней применяют при упадке сил, запорах, головной боли, заболеваниях почек, мочевого пузыря, туберкулезе, ревматизме.

В Болгарии народной медициной препараты первоцвета рекомендуются как средства против головной боли, неврозах, неврастении, бессоннице.

Из листьев готовят салат, обладающий пряным запахом и сладковатым вкусом, он прежде всего показан при гипо- и авитаминозах.

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку измельченных листьев и цветков первоцвета заливают стаканом кипящей воды, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1–2 столовые ложки 4–6 раз в день.

1 чайную ложку измельченных корней и корневищ первоцвета весеннего залить 1 стаканом воды, вскипятить и варить на слабом огне 8–10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ – Matricaria chamomilla L.
Семейство астровые (сложноцветные) – Asteraceae (Compositae)

Ромашка аптечная – однолетнее душистое, травянистое растение высотой до 30 см. Это любимые полевые цветы. Произрастает много видов ромашки, одна из них – ромашка аптечная, лечебная. Стебли прямые, разветвленные, отходящие от корневища. Листья дважды перисторассеченные с нитевидными долями. Корзинки крупные, одиночные, с желтыми трубчатыми обоеполыми цветками и белыми язычковыми. Плод – семянка без хохолка.

Цветет в июне – августе.

Встречается на западе и юге бывшего Союза. Растет вдоль дорог, у опушек лесов, как сорняк на полях и лугах. Сейчас при тщательной обработке земли она стала редкостью и ее стали возделывать для медицинских целей.

Ромашка – старейшее и одно из лучших лекарственных растений.

С лечебной целью используются цветочные корзинки.

Ромашка аптечная распознается по приятному запаху, вызванному эфирным маслом, по конусообразному, полому, беспленчатому цветоложу. Цветочные корзинки содержат эфирное масло, апигенин, холин, горечь, дубильные вещества, умбеллиферон, салициловую кислоту, органические кислоты, микроэлементы.

Ромашка часто применяется в комбинации с *корнями алтея, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни, корнями валерианы*. В эфирном масле обнаружен азулен, который оказывает противоаллергический эффект.

В медицине употребляют для приготовления галеновых препаратов (чай, отвар, настой), для специальных препаратов, для получения эфирного масла. Годится ромашка и для ароматических ликеров.

Действие ромашки: противосудорожное, ветрогонное, противовоспалительное, вяжущее, дезинфицирующее и успокаивающее.

Настой ромашки: 2 столовые ложки цветков залить 0.5 л кипятка, настоять в термосе, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при гастритах, колитах, неврастении, вздутии кишечника, мигрени, повышенной возбудимости, бессоннице, зубной боли, воспалении печени, судорогах. У детей при золотухе, детской экземе, подагре, ревматизме применяют ромашковые ванны: 50–200 г ромашки на ведро кипятка. Процедура 15–20 минут.

Стакан чая из ромашки (1 чайная ложка цветков на стакан кипятка), выпитый на ночь, вызывает спокойный сон.

Ромашка, принятая внутрь, улучшает пищеварение. Блефарит лечат промыванием настоем ромашки утром и вечером. Если настоем ромашки (3 столовые ложки цветков ромашки залить 1 л кипятка в термосе) ополаскивать вымытые волосы – они станут мягкими и блестящими, не будет перхоти.

Во Франции настой ромашки употребляется при нарушениях пищеварения, физической перегрузке, пересыщении кофе и табаком, при плохом самочувствии и простуде. В аптеках Франции продается ромашка в пакетах-фильтрах по 6 г, каждый пакет – дневная доза. Пакет-фильтр с ромашкой надо опустить в чашку, в которую медленно вливают кипяток. Через 5 минут необходимо помешать ложкой. Через 20–30 минут пакет-фильтр вынуть. При желании можно добавить сахар (для приема внутрь). В аптеках имеются также пакеты-фильтры с ромашкой и сахаром.

Способы приготовления и применения

10 г цветков ромашки заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей бане 15 минут, настаивают час, процеживают и добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Принимают по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день. Используют также для полоскания полости рта и горла при гингивитах, стоматитах, фарингитах, ларингитах, пародонтозе, катаральной ангине.

Настой готовят из 10 г измельченных цветков ромашки и 200 мл воды, нагревают на кипящей бане 30 минут, охлаждают, настаивают 3–4 часа, процеживают, отжимают остаток. Добавляют кипяченую воду до первоначального

объема. Настой ромашки готовят продолжительным кипячением, так как матрицин и прохамазулен при высокой температуре превращаются в хамазулен, что повышает активность препаратов. Настой принимают внутрь по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день при спастическом кашле.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ – Achillea millefolium L.
Семейство астровые (сложноцветные) – Asteraceae (Compositae)

Тысячелистник обыкновенный (народные названия: ахиллея, бедренец, белая кашка, белоголовец, белоголовка горчица, белоголовник, белоцвет, белоцветка, белошка, волосец, волосяная трава, выпадок, горчица, греча дикая, греча, гречина трава, гречиха полевая, гречушка, грудная кашка, грудная трава, грыжная трава, гулявица, гусиная гречка, гусинник, девичьи пупки, девятиха белая, девятиха красная, дервей, деревей, деревий, дикая кашка, живучая трава, змеиная трава, золотень, кашица, кашка белоголовик, кашка, красноцветка, кровавленик, кровавник, кровавница, кровепуск, ладан росной, маквица, материнка, матренка, мелкая кашка, мелкая трава, мерчик, морковник, носочистка, опорезная трава, пахучая трава, подбел, подбелка красная, подбелка, подорожница, порез, порезная трава, порезник, разилет, растиральник, резка, резун, ромашка, рудометка, рябинка лиловая, саповник, сербориз, серпорез, сузик, узик белый, узик мелкий, урезная трава, цветки белые, чипа) – многолетнее травянистое растение высотой 20–80 см с длинным, шнуровидным, ползучим корневищем. Стебли не ветвистые, густооблиственные, опушенные, как и все растение. Листья в очертании ланцетовидные или линейно-ланцетовидные, дважды перисторассеченные. Прикорневые листья крупные, черешковые, стеблевые – более мелкие, сидячие.

Цветки белые, реже розоватые, в корзинках, собранных на верхушках стеблей в крупные, сложные щитковые соцветия. Все растение обладает сильным полынным ароматом. Плод – плоская серебристая продолговатая семянка.

Цветет в мае – октябре. Плоды созревают в июле – октябре. Одно растение дает до 26000 семян.

Тысячелистник распространен на Украине, в Белоруссии, в Европейской части России, во многих районах Сибири, Дальнего Востока, Средней Азии, в Молдавии. В диком виде тысячелистник произрастает в Европе и Азии (до Гималаев), как заносное растение – в Северной Америке, Новой Зеландии и Южной Австралии. Растет на лугах, травянистых склонах, по опушкам лесов, в кустарниках, по межам и краям дорог.

С лечебной целью используют траву и листья.

Заготавливают траву в фазе цветения, срезая серпами или ножами верхушки стебля до 15–20 см длиной без грубых приземных частей. При густом стоянии растения скашивают косами и выбирают траву руками с покосов. Сушат под навесами или в сушилках при температуре 50°С, раскладывая слоем 5–7 см на бумаге или ткани и периодически перемешивая. Пакуют сырье в тюки по 50 кг. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в группе эфиромасличного сырья. Срок хранения 2 года.

Соцветия (корзинки) заготавливают в период цветения, отрывая или срезая ножницами щитки со стеблем не длиннее 2 см. Выход сухого сырья 25–28%. Хранят в группе эфиромасличного сырья в сухих, хорошо проветриваемых помещениях на стеллажах или подтоварниках. Срок хранения 5 лет.

Растение содержит алкалоид ахиллеин (0.05%), витамин К, сесквитерпены, полисахариды, дубильные вещества. В листьях и соцветиях содержится эфирное масло. Самое высокое содержание эфирного масла обнаруживается в корзинках и соцветиях, где оно колеблется от 0.1 до 1.7% в зависимости от времени сбора, фазы развития растения и других факторов. В листьях его количество изменяется от 0.07 до 0.4%. В состав эфирного масла входят хамазулен, камфара, борнеол, камфен, ментол, альфа-, бета-пинен, лимонен, 1.8-цинеол, борнилацетат, терпинеол, изовалериановая кислота и сложные эфиры (10–13%), туйен, муравьиная и уксусная кислоты, спирты (20.1%). Наибольшее значение имеет хамазулен, максимальное количество которого было получено из соцветий в фазу бутонизации, а из листьев – в фазу цветения, но в листьях его в 7 раз меньше.

Количество хамазулена колеблется от 0 до 170 мг% (в пересчете на воздушно-сухое сырье), что связано с поли-

морфизмом растения на цитогенитическом уровне: диплоидные и особенно тетраплоидные особи содержат сесквитерпеновые лактоны, 8-ангелоконартабсин, легко превращающиеся в хамазулен при обработке сырья паром, кислотами и щелочами, тогда как гексаплоидные особи содержат другие сесквитерпеновые лактоны, не образующие в аналогичных условиях хамазулен (В. И. Завражнов, З. И. Катаева, К. Д. Хмелев, 1993).

Кроме эфирного масла из соцветий и листьев выделены вещества основного характера: бетаницин (ахиллеин), бетаин, сесквитерпеновые лактоны (ацетилбалханолид, ахиллицин, миллефин (ахиллин), апигенин, артеминин и др.), стерины (ситостерин, стигмастерин, кампестерин, альфа- и бета-амирин, тараксастерин, таксастерол), сапонины, дубильные вещества, полисахариды (4.1%), смолы, органические кислоты, витамины С, К, каротин, камеди, флавоноиды, большое количество микроэлементов – медь, молибден, цинк, – концентрируемых растением.

Многообразие биологически активных веществ в тысячелистнике обеспечивает его многогранные фармакологические эффекты. Экспериментально установлено, что ахиллеин повышает свертываемость крови, азулен обладает противовоспалительным, антиаллергическим действием и ускоряет заживление ран. В основе механизма кровоостанавливающего действия тысячелистника лежит увеличение числа тромбоцитов и ретикулоцитов в периферической крови и укорочение времени остановки кровотечения. Тысячелистник также усиливает сокращение маточной мускулатуры, что определяет его эффективность при маточных кровотечениях.

Механизм кровоостанавливающего действия тысячелистника подобен действию солей кальция, то есть он активизирует фибрин-фермент и никогда не делает тромбозов, влияние его умеренное (А. С. Мальчевская, 1961). Отмечается также угнетение фибринолитической активности крови, уменьшение в крови свободного гепарина и увеличение гепариназы. Сок из растения в эксперименте также ускоряет свертывание крови. По силе действия на процессы свертывания крови 0.5% настой тысячелистника превосходит раствор хлорида кальция в концентрации 1:2000 – 1:1500. Алкалоид ахиллеин также обладает кровоостана-

вливающими свойствами. В то же время механизм повышения свертываемости крови под влиянием тысячелистника не приводит к образованию тромбов. Кровоостанавливающее свойство проявляется как при приеме тысячелистника внутрь, так и при наружном применении сока и отваров.

Настой тысячелистника действует как гипотензивное средство, урежает сердечные сокращения. В связи с горьким вкусом препараты растения способствуют возбуждению секреции слюнных желез, усиливают секрецию желудочного сока, желчеотделения, уменьшают метеоризм.

Они оказывают противогельминтное, антиаллергическое, бактерицидное, ранозаживляющее действие, что обусловлено наличием в растении азуленов, дубильных веществ и флавоноидов. Тысячелистник уменьшает, снимает спазмы желудка, кишечника, желчных ходов, мочевыводящих протоков, тонизирует мускулатуру матки.

Экспериментально установлено, что 10% настой тысячелистника у лягушек замедляет развитие судорог, вызванное стрихнином. В институте органической химии Сибирского отделения АН СССР из растения была выделена фракция с цитостатическим действием. При местном применении препараты тысячелистника действуют при экспериментальных ожогах.

Тысячелистник обыкновенный как лекарственное растение применяется с глубокой древности. По Плинию, растение получило свое название в честь Ахиллеса, который доказал целебную силу травы, излечив ею Телефуса от раны мечом; в других источниках утверждается, что название растения произошло от греческого achillos – обильный корм или achillon – тысяча. Согласно древним летописям установлено, что этим растением вылечили внука Дмитрия Донского, страдавшего носовыми кровотечениями.

В народной медицине тысячелистник издавна применяется как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство (свежий сок, отвар, мазь из цветочков и листьев), при маточных и кишечных кровотечениях, при дизентерии, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, яичников, при гастрите, поносе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болезнях печени, гепатитах,

холециститах и ангиохолитах, кашле, простудных заболеваниях, как успокаивающее средство при неврастении, истерии, гипертонии.

Эфирный экстракт из надземной части растения подавлял рост бактерий в разведении 1:2500 – 1:25000, а дерматофитов – до 1:100000. Согласно клиническим исследованиям, подтверждающим целесообразность применения тысячелистника при кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта в связи с его стимулирующим влиянием на секрецию и моторику желудка, кишечника, желчного пузыря, при воспалительных процессах в матке, при фиброме, метропатии, наружных и носовых кровотечениях, для улучшения аппетита.

Трава тысячелистника входит в состав различных сборов: а именно, в состав аппетитных чаев № 1 и № 2, желчегонного чая № 2, желудочного чая № 9, противогеморроидального чая, слабительных чаев № 1 и № 4.

Е. А. Ладынина и др. рекомендует добавлять тысячелистник к сборам при гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, астенических состояниях и истерии. С. А. Томилин рекомендовал его при стенокардии.

При нефрологических и урологических заболеваниях, сопровождающихся гематурией (острые и хронические циститы, урениты, гломерулонефриты, туберкулез почек и др.), довольно часто применяют отвар или настой тысячелистника, чаще в смеси с другими лекарственными растениями. Например, используется смесь из *травы тысячелистника* и *листьев наперстянки* по 40 г, *березовых почек* и *корня аира* по 20 г. Столовую ложку смеси заливают стаканом горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане в течение 5–7 минут, настаивают 30–40 минут, процеживают. Настой выпивают в течение дня в несколько приемов.

При маточных кровотечениях на почве фибромиом, воспалительных процессов и эндокринопатии траву тысячелистника употребляют с листьями крапивы (1:1). Столовую ложку смеси заливают стаканом горячей кипяченой воды, настаивают 15 минут, процеживают, пьют как чай по 1/2 стакана 2–3 раза в день. При носовых кровотечениях, кровохарканьи на почве туберкулеза легких, бронхоэктатической болезни этот же настой принимают в холодном виде. Отвар или сок тысячелистника обыкновенного эф-

фективен при местном употреблении при носовых кровотечениях, мелких порезах, ссадинах, царапинах, зубной боли. При кровотечениях из эрозированной шейки матки используют тампоны, смоченные стерильным настоем или отваром тысячелистника, а при выстоянии геморроидальных узлов и кровоточащем геморрое накладывают салфетки, смоченные в холодном отваре тысячелистника.

В гомеопатии применяются Millefolium 1x, 2x, 3x для лечения и профилактики кровотечений, а также при кровоподтеках, ранах, язвах и геморрое.

В народной медицине тысячелистник очень популярен, больше всего известен как хорошее кровоостанавливающее ранозаживляющее средство. Его назначают также при болезнях печени, подагре, ревматизме, туберкулезе лимфатических желез, в качестве противоглистного средства, при болезненных менструациях, анемии, туберкулезе легких, желудочных болях, простудных заболеваниях, мочекаменной болезни, бессоннице, бронхиальной астме и для увеличения выработки молока у кормящих женщин, а также как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях.

В народной медицине Сибири настой травы применяют при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при малярии и как потогонное средство. В народной медицине Карачаево-Черкессии отвар травы употребляют при болезнях сердца, желудочных заболеваниях и как отхаркивающее средство, а настой травы – при малярии.

В Германии употребляются с лечебной целью трава и корни растения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как повышающее аппетит, при женских болезнях для остановки кровотечения и жалобах, связанных с менструальным циклом, особенно при спастических менструациях и климактерических расстройствах. Как пишет доктор П. Тайс (1994): «Тысячелистник годится для выносливых женщин, которые скорее скрывают и не придают значения своим недугам, чем драматизируют их. Они исполняют свой долг, даже испытывая боль, и жалуются только тогда, когда дело обстоит совсем плохо.»

В Монголии надземную часть растения употребляют при опухолях. Настой листьев и соцветий – наружно при ушибах, ранах, ожогах.

В Греции тысячелистник за кровоостанавливающие свойства называли «солдатским растением».

В Польше препараты тысячелистника широко применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Во Франции траву тысячелистника употребляют как тонизирующее, мочегонное, возбуждающее средство, при общей слабости, нервных заболеваниях и болезненных менструациях.

Трава тысячелистника обыкновенного является официальным сырьем в Финляндии, Нидерландах, Австрии, Румынии, Швеции, Швейцарии и в бывшем СССР.

В тибетской медицине тысячелистник входит в состав сложных лекарственных смесей, применяемых при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при интоксикациях. В китайской медицине листья и семена растения используют как тонизирующее желудок средство. В болгарской медицине употребляют отвар из листьев и цветков тысячелистника как средство для возбуждения аппетита при анемии и отсутствии аппетита, при геморрое, золотухе, кожных сыпях, ревматизме, малярии, болях в желудке и кишечнике, при поносах, как отхаркивающее средство, при воспалении бронхов, для регуляции менструации, при заболевании и лечении желчных путей, противоглистное, при головной боли.

В Индии тысячелистник входит в состав препарата «Лив 52».

В дерматологии препараты тысячелистника применяются при экземе, нейродермите, почесухе, входят в состав лекарственных сборов при васкулитах. Л. Д. Тищенко (1980) рекомендует принимать тысячелистник внутрь для профилактики рецидивов при экземе.

Молодые побеги, цветки и листья тысячелистника используют в пищу как приправы к салатам, винегретам, добавляют к мясным и рыбным блюдам, отвары – к компотам и в тесто. Высушенные листья и цветки используют для приготовления ароматических напитков, желе и муссов. Порошок из высушенных листьев и цветков тысячелистника, измельченных в ступке и просеянных через сито, используют для заправки и ароматизации супов, жаркого и других блюд. В кулинарии европейских стран и США растением ароматизируют картофельные и овощные супы,

гарнир из стручковой фасоли, гуляш, дичь в собственном соку, овощные блюда, сыры. Норма закладки тысячелистника – не более 1/2 чайной ложки на 4 порции, так как растение содержит горечь.

Внутреннее применение тысячелистника, как ядовитого растения, требует осторожности. Длительное употребление растения и прием больших доз вызывает тошноту, головокружения и кожные сыпи.

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку травы помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане при частом помешивании 10–12 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл, хранят приготовленный настой в прохладном месте не более 2 суток. Настой употребляют для полоскания полости рта, для промывания ран и кровоточащих порезов кожи. Внутрь принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при хронических гастритах с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

20 г сухой травы залить 2 стаканами воды, кипятить 10–12 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при гастритах с пониженной кислотностью. Некоторые авторы рекомендуют выпивать по 1/2 стакана 3 раза в день.

20 г сухой травы залить 100 мл водки или 70% спирта, настоять в течение недели. Принимать по 30 капель 3–4 раза в день.

Жидкий экстракт тысячелистника. Принимать по 40–50 капель 3 раза в день.

Свежий сок: а) для улучшения аппетита рекомендуют свежий сок смешивать с медом (по вкусу) и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день; б) при неврозах сердца назначают смесь свежего сока тысячелистника и *руты* по 2 капли на рюмку вина или водки, пить в 2 приема за день.

Припарки из тысячелистника: обварить кипящей водой 4–5 столовых ложек сухих или свежих листьев, завер-

нуть в марлю, в теплом виде «подушечку» прикладывать к воспаленным участкам тела как обезболивающее средство.

Порошок из листьев тысячелистника и *крапивы* – по 0.15 г каждого растения – принимать 3 раза в день как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.

Принимать 3% отвар травы по 100 мл 4 раза в день или 3% настой травы по 250 мл 3 раза в день при носовых кровотечениях.

Принимать сок из листьев как кровоостанавливающее средство: натуральный по 5–10 мл (лучше с медом), консервированный 40% спиртом 1:1 по 10–20 мл.

20% масляная настойка свежих цветков и листьев – по 15 мл 3 раза в день для тампонов и капель в нос.

Салат с тысячелистником (А. К. Кощеев, 1980): взять 150 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 5 г молодых листьев тысячелистника, 10 г растительного масла, специи по вкусу. В подготовленную для салата капусту добавить измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержанные в кипятке 1 минуту, посолить, перемешать и заправить растительным маслом. Салат полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, различных кровотечениях, оказывает тонизирующее действие на организм.

Напиток из тысячелистника (А. К. Кощеев, 1980): взять 20 г сушеных листьев и цветков растения, 2 стакана клюквенного сока, 1 стакан меда, 3 л воды. Листья и цветки тысячелистника опустить в кипящую воду и варить в закрытой посуде 5–7 минут, настаивать 2–3 часа, процедить, добавить клюквенный сок и мед, перемешать, разлить в бутылки и укупорить. Хранить в прохладном месте.

Напиток рекомендуется принимать как легкое тонизирующее средство, как жаропонижающее и жаждоутоляющее средство при простудных заболеваниях, а также при гипо- и авитаминозе.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ – Equisetum arvense L.
Семейство хвощевые – Equisetaceae

Хвощ полевой (народные названия: елка, земляные орехи, земляные шишки, пестик, пестики, полевая сосенка) – многолетнее споровое растение, глубоко внедряющееся в

почву, высотой до 50 см. Стебли членистые, с зубчатыми влагалищами на узлах. Плодущие стебли появляются ранней весной, на верхушке несут по одному колосу овально-цилиндрической формы, состоящему из щитовидных листочков, сидящих на коротких ножках и несущих на нижней стороне спорангии (мешочки) со спорами. Споры созревают в апреле – мае.

Вегетативные побеги хвоща используются с лекарственной целью как мочегонное и кровоостанавливающее, при ревматизме, сердечных и почечных заболеваниях, при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, атеросклерозе, при повышенном давлении.

Хвощ содержит до 20% золы, в состав которой входят 80% кремниевой кислоты, около 10% кальция, щавелевая, эквизетовая, аконитовая кислоты, витамин С, каротин, сапонин эквизетонин (около 5%), алкалоиды, никотин, эквизетин, палюстрин, изокверцитрин, белки (16%), жирное масло (до 3.5%), дубильные вещества (25%), горечи и смолы.

Настой хвоща полевого применяют в качестве мочегонного средства при отеках на почве недостаточности кровообращения, при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при плевритах с большим количеством экссудата, при геморроидальных, желудочных кровотечениях как кровоостанавливающее средство, для лечения туберкулеза легких, при нарушениях обмена веществ, как ускоряющее эпителизацию тканей.

Ибн Сина использовал настой травы для лечения опухолей в области печени и желудка, при водянке и кровавом поносе, а сок из свежего хвоща рекомендовал для лечения ран и язв.

При употреблении вина из хвоща полевого достигается эффективное кровоостанавливающее действие. Вино из хвоща готовится следующим образом: 15–20 г полевого хвоща настаивать в 1 л белого вина в течение 1–2 месяцев. Принимать натощак по 10–15 мл, наружно это вино можно употреблять как очистительный лосьон.

Народная медицина многих стран использовала хвощ полевой при лечении различных заболеваний еще в глубокой древности. Наша народная медицина рекомендует применять отвар и настой хвоща полевого при болезнях

мочевого пузыря, малярии, внутренних кровотечениях, при заболеваниях легких и дыхательных путей, при туберкулезе легких и легочных кровохарканьях, воспалении седалищного нерва, при холецистите, желчнокаменной болезни, подагре и ревматизме, геморрое и как мочегонное при отеках различного происхождения, в том числе сердечного, а наружно – для промывания труднозаживающих ран, язв и для полоскания полости рта и зева при воспалительных процессах, при ночном недержании мочи у детей и иногда использует настой травы хвоща и зверобоя в смеси (В. Г. Минаева, 1991).

Трава хвоща входит в Государственную Фармакопею СССР 1961 года.

В медицине Болгарии трава хвоща применяется как вяжущее, гемостатическое, противовоспалительное, мочегонное и противогнилостное средство, употребляется в виде отвара при воспалении легких, туберкулезе, при заболеваниях мочевых органов. Наружно отвар хвоща используется для ванн и компрессов при труднозаживающих ранах и чирьях, для полоскания при воспалениях в полости рта и горла, для промывания при носовых кровотечениях.

Внутрь принимают настой при заболеваниях мочевых органов: 4 чайные ложки измельченного хвоща заливают 2 стаканами кипятка (доза на 2 дня) и выпивают глотками. Наружно применяется в виде отвара: 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом воды и кипятят в течение 30 минут в закрытой посуде. При труднозаживающих ранах приготавливают отвар из 60 г сырья на 1 л воды для ванн и компрессов.

Некоторые немецкие ученые отмечают дезинфицирующее, противогнилостное, общеукрепляющее и ранозаживляющее действие травы хвоща и рекомендуют принимать ее внутрь при заболеваниях легких, почек, при кровотечениях в виде чая (4 чайные ложки на 2 стакана кипятка, пить глотками в течение дня). Наружно – в виде ванн и травяных примочек при вялом заживлении ран, при фурункулезе, как полоскание при ангине, воспалении десен, при носовых кровотечениях в виде примочек (Bassler).

В китайской медицине отвар хвоща применяется при воспалении глаз, кроме того, отвар из 6–9 г растения рекомендуется принимать при затрудненном мочеиспус-

кании, носовом кровотечении, слишком обильных менструациях (Ли Шанью, 1992).

В Корее препараты хвоща полевого применяют в качестве мочегонного средства при почечной и сердечной недостаточности. Очень хорошо принимать их вместе с брусничным листом при воспалении мочевого пузыря и уретры. Эти препараты используются в профилактике и лечении хронических и острых отравлений свинцом, как кровоостанавливающее средство, при геморрое и маточных кровотечениях (Чхве Тхэсон, 1987).

В Польше хвощ применяют как мочегонное, наружно – при облысении.

Способы приготовления и применения

4 чайные ложки измельченной сухой травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать настой теплым по 1/4 стакана 4 раза в день для профилактики гриппа.

3 столовые ложки травы настаивать 1 сутки в 0.5 л воды комнатной температуры, процедить. Использовать для промываний носа.

1 столовую ложку измельченного сухого хвоща залить 1 стаканом воды, кипятить в закрытой посуде 20 минут, процедить. Использовать наружно для полоскания горла.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ – Humulus lupulus L.
Семейство коноплевые – Cannabaceae

Хмель обыкновенный – многолетнее травянистое двудомное растение с длинным до 10 м и более тонким, полым, четырехгранным стеблем и острыми крючковатыми шипиками, листья супротивные, простые, трех-пятилопастные, длинночерешковые, верхние очередные, постепенно к верху становятся цельнокрайними, с прилистниками. Цветки однополые двудомные в пазушных соцветиях. Мужские желтовато-зеленые цветки на тонких цветоножках, поникшие, расположенные пазушными, верхушечными висячими метелками, женские зеленые цветки на очень коротких цветоножках, по 2 в пазухах более крупных прицветников, собраны в головки, вырастающие во время созревания в шишки, расположенные одиночно или кистями. Плод – округлый односемянной орешек.

Цветет в начале и середине лета.

Произрастает в Европейской части России, в Западной Сибири, Северном Алтае, на Украине, Кавказе, в Средней Азии.

Растет по сырым лесам, кустарникам, лесным болотцам, на богатых почвах.

С лечебной целью используются шишки хмеля, заготавливаемые в ясную погоду за несколько дней до полного созревания, когда прицветники еще плотно закрывают шишку, и быстро сушат на открытом воздухе под навесом, на чердаках под железной крышей, разложив тонким слоем на бумаге или мешковине или в сушилках. Срок хранения сырья 1 год.

Соплодия или шишки хмеля содержат горькие вещества, их найдено сейчас около 100 компонентов, главный – липулин – обладает успокаивающим действием.

Шишки содержат также эфирное масло, в составе которого до 230 соединений моно- и сесквитерпенового ряда, в том числе мирцен, кариофиллен, гумулен (Лященко, Герасимчук, 1989, цит. по В. Т. Минаевой, 1991). Эфирное масло хмеля обладает бактерицидной активностью. В соплодиях хмеля содержатся тритерпеновые и дубильные вещества, липиды, смолы, воск, сахара, триметиламин, камедь, алкалоид хумулин, желтый пигмент, флавоноиды (рутин, астраналин, изокверцитрин), витамины B_1, B_6, PP, C, оксикоричные кислоты (кофейная, хинная), гумуленовая кислота, изомеры гумулинона: гумулон, лулулон, валериановая кислота.

Как известно, некоторые растения способны синтезировать вещества, близкие по действию к гормонам, интерес в этом отношении представляет и хмель обыкновенный. Эстрогенную активность хмеля исследовали методом Аллена–Дойзи на кастрированных мышах и инфантильных крысах. У крыс экстракт хмеля вызывает появление эструса или проэструса. Активность 1 кг сухого хмеля, экстрагированного водой, составила 1000 мышиных единиц. Наиболее активной оказалась фенольная фракция хмеля, обладающая эстрогенной активностью, равной 25000 мышиных единиц. Фенольная фракция в дозе 10–30 мг на мышь и 20–40 мг на крысу вызывала эстрогенный эффект у 80% животных. В гениталиях обнаружились изменения,

характерные для эстрогенного действия: влагалище было заполнено студенистой жидкостью, рога матки утолщены, масса гениталий подопытных животных была в 2.7 раза выше, чем у контрольных животных.

Согласно данным А. А. Торосян и К. С. Мардежанян, отвар шишек хмеля, приготовленный из расчета 1:5 и назначаемый больным хроническим гастритом с секреторной недостаточностью по 1 столовой ложке 3 раза в день за 5–10 минут до еды, способствовал усилению секреторной и двигательной функции желудка.

Препараты из соплодий шишек применяются в качестве успокаивающего, противовоспалительного, болеутоляющего, мочегонного, тонизирующего и улучшающего аппетит средства при нервном переутомлении, неврозах, бессоннице, гастритах, болезненных раздражениях мочевого пузыря, при циститах, уретритах, при заболевании почек, почечных лоханок, болезнях печени и желчного пузыря, а также как средство, укрепляющее сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда.

Согласно данным В. Т. Минаевой, хмель популярен в Сибири, где его применяют при головной боли, головокружении, туберкулезе легких, гриппе, нарушении обмена веществ, расстройстве кишечника, как общеукрепляющее, в виде ванн при параличе, подагре, ревматизме, нефритах. Употребляют отвар цветков при отеках, сердечной слабости, раке желудка, печени, легких. Настой травы пьют также при простуде, для улучшения зрения, при болезнях печени, желчного и мочевого пузырей, при водянке, малярии, иногда как абортивное средство (Абрамова, Николаева, 1968).

Наружно настой шишек хмеля используют для компрессов при ушибах, инфильтратах, втирают в корни волос при облысении, умывают им лицо для лечения и профилактики морщин, промывают раны, язвы. Мазь из порошка шишек хмеля, приготовленная на свином внутреннем жире в соотношении 1:4, употребляется для лечения гнойных ран, плохо заживающих язв, псориаза, фурункулов, как болеутоляющее средство при ушибах, ревматических болях и при невралгиях. Порошок шишек хмеля добавляют в болеутоляющие припарки.

Иногда в качестве успокаивающего и снотворного средства используют лупулин – порошок из железок хмеля, доза его не должна превышать 0.2. При бессоннице положительный эффект оказывает подушка, наполненная шишками хмеля, или ванны с их отваром. Настой шишек хмеля употребляется для лечения трихомонадных кольпитов, вагинитов. Отваром шишек хмеля моют голову при зуде кожных покровов головы, перхоти, выпадении волос.

Эфирное масло хмеля входит в состав препарата валокордина (производство Германии), рекомендуемого при сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии, спазмах кишечника. Имеются данные об антиаллергической активности шишек хмеля.

Болгарская народная медицина рекомендует шишки хмеля при целом ряде заболеваний, а именно: для улучшения пищеварения, при скрофулезе, желтухе, песке и камнях в почках, при воспалении мочевого пузыря, болезненной ночной эрекции, при болезненных менструациях, головных болях и бессоннице, чрезмерном половом возбуждении.

Довольно широко препараты хмеля применяются с лечебной целью во Франции. Отмечено, что они обладают тонизирующим и усыпляющим действием, а по своим антисептическим свойствам сильнее салициловой кислоты благодаря влиянию лупулина. Они используются при чрезмерной половой возбудимости, как средство, повышающее аппетит, улучшающее пищеварение, укрепляющее сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда.

Польская народная медицина рекомендует шишки дикорастущего хмеля при неврозах, неврастении, бессоннице, болезнях желудка и запорах.

В Германии и Австрии шишки хмеля в виде настоев и отваров назначаются при бессоннице, повышенной половой возбудимости, неврозах, для улучшения аппетита.

Большая часть заготавливаемого хмеля идет на пивоварение и хлебопечение (изготовление дрожжей). Весной молодые побеги хмеля употребляют в пищу как спаржу. Стебли хмеля можно обрабатывать как коноплю для приготовления пряжи и бумаги.

Следует помнить, что препараты хмеля являются сильнодействующими средствами и могут вызвать отрав-

ление, которое выражается в виде угнетения нервной системы, сопровождаемое дерматитом, тошнотой, рвотой, болями в желудке. Признаки интоксикации иногда наблюдаются даже при сборе хмеля.

Способы приготовления и применения

1 часть измельченных шишек хмеля настаивать в течение 7 дней в 4 частях 40% спирта или водки, процедить. Принимать по 5 капель на 1 столовую ложку воды утром и вечером до еды.

Приготовить следующий сбор:

Шишки хмеля	*30 г*
Корень валерианы	*40 г*
Листья мяты	*15 г*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л кипятка в термосе и настаивать 5–7 часов. Процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день как снижающее нервное напряжение при гриппе.

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Идеальным средством борьбы с вирусным гриппом являются противовирусные препараты. Среди лекарственных растений есть такие, которые обладают противовирусными свойствами. Эти свойства, эмпирически установленные в древние времена, находят научное обоснование в современной медицине. Уже сделаны первые шаги по изучению противовирусных свойств растений, губительно действующих на вирусы.

Из народной медицины до нас дошли рецепты, которые применялись для лечения гриппа. Они приведены в разделе «Народные традиции в профилактике и лечении гриппа». Здесь же мы поместили сведения, характеризующие общепризнанные антивирусные растения, и приводим рецепты по их использованию при гриппе.

АИР БОЛОТНЫЙ – Acorus calamus L.
Семейство ароидные – Araceae

Аир болотный (народные названия: ирный корень (Московская область), аир пахучий, явер (Смоленская область), аир тростниковый, татарское зелье, лепех (Укра-

ина)) – высокое (100–150 см) многолетнее растение с толстым ползучим горизонтальным корневищем с отходящими от него в значительном количестве тонкими корнями. Корневище вверху бурое, на разрезе белое с розоватым оттенком, губчатое, слегка приплюснутое, снизу усажено длинными корневыми почками, несущее многочисленные полуг̧нутые рубцы – следы ежегодно отмирающих и отпадающих листьев. Корневище имеет своеобразный запах и горький вкус. Все части растения также обладают сильным запахом. Листья очередные, собранные пучками у разветвления корневища, ярко-зеленые, узколинейные, мечевидные, охватывающие друг друга своими основаниями. Цветочный стебель прямостоячий, плоский, трехгранный, на одной стороне с желобком, на другой ребристый, выходит из верхушки корневища. Выше прикрепления початка он образует так называемое покрывало, похожее на лист.

Цветки мелкие, правильные, обоеполые, трехчленные, околоцветник пленчатый, зеленовато-желтый. Соцветие – початок кососидящий на стебле – одето грубожелобчатым покрывалом, сходным со стеблевыми листьями. Плод – суховатая ягода красного цвета.

Цветет в июне – июле.

Произрастает на Украине, в Белоруссии, Европейской части России, Сибири, на Дальнем Востоке, в Казахстане.

Растет по берегам медленно текущих рек, в тихих стоячих заводях, на заболоченных лугах и в сырых канавах.

Аир болотный родом, вероятнее всего, с Гималаев. Он был известен еще древнеиндийским лекарям, а в Европу для греков и римлян его привозили арабские и финикийские купцы. Во время похода в Индию аир болотный обнаружили воины Александра Македонского. В Центральной Европе первый высушенный экземпляр этого растения увидели только в XVI веке, когда итальянскому врачу Матиолли удалось приобрести аир у немецкого посла. Вскоре после этого венский богач Клаузиус вырастил корневища. Он размножил растение, разослал его во многие ботанические сады. В наше время в одичавшем состоянии он растет по всей Европе, включая и Британские острова, а также в атлантической части Северной Америки. В Россию он был завезен татарами в XII веке, которые считали, что расте-

ние очищает водоемы, и там, где оно растет, можно пить воду без риска для здоровья. Татары возили с собой корневища аира и бросали во все водоемы, встречающиеся на пути, отсюда и одно из названий аира – «татарское зелье» (В. И. Завражнов, 1977).

С лечебной целью используются корневища и листья растения.

Корневища аира содержат до 4.8% эфирного масла, в состав которого входят моноциклические терпены: альфа-пинен, альфа-кафен, альфа-камфара, борнеол, евгенол, сесквитерпеноиды – каламен и элемен, бициклический кетон – аногид. В корневищах найдены также дубильные вещества, аскорбиновая и пальмитиновая кислоты, крахмал, йод 1.2–1.9 мг/кг, камедь, слизь, фитонциды, глюкозид акорин, обладающий горьким вкусом.

В листьях аира обнаружены эфирное масло и дубильные вещества. Необходимо отметить, что состав иногда зависит от места произрастания.

Акорин повышает возбудимость к вкусовому раздражению и усиливает рефлекторное отделение желудочного сока, отвар из корневищ усиливает секрецию соляной кислоты, особенно у больных с пониженной секрецией желудочного содержимого.

Аир считается одним из лучших средств для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, отхождения газов из кишечника, как противопоносное средство. При угнетении центральной нервной системы аир используют как тонизирующее, а также как желчегонное, мочегонное и отхаркивающее средство. Аир оказывает лечебное действие местно на раны, язвы, повреждения кожи. Аир входит в состав различных желудочных сборов, а также таблеток «викалин». Экстракт аира снижает артериальное давление.

Народная медицина рекомендует аир как эффективное бактерицидное и инсектицидное во время эпидемий гриппа, холеры и тифа. В Индии и Китае аир используют при психических расстройствах, бронхиальной астме, при поносах, метеоризме, укусах змей, для борьбы с насекомыми, а также в качестве тонизирующего средства, при ревматизме, неврозах, некоторых кожных заболеваниях, ухудшении зрения и слуха (С. Я. Золотницкая, 1958, 1965).

В тибетской медицине аир применяется при бронхитах и пневмонии, входит в состав средств для лечения некоторых поражений костей.

В Польше аир также применяется при бронхитах, пневмониях, заболеваниях желудка, наружно – при выпадении волос.

Корневища аира являются официальным сырьем во многих странах мира.

В Германии, Швейцарии, Венгрии, Франции, Болгарии аир широко используется при лечении желудочно-кишечных заболеваний, как тонизирующее, ароматическое и противовоспалительное средство.

Болгарская народная медицина рекомендует корневища аира использовать при анемии, заболеваниях желчного пузыря, камнях почек, нарушениях менструального цикла.

В народной медицине Украины корневища аира применяют шире, чем в научной медицине, считая аир замечательным дезинфицирующим средством. Настойкой из аира обрабатывают раны, гноящиеся язвы. Настойку готовят на спирту или крепкой водке. Пользуются также отваром из корней аира. Рекомендуется жевать корни во время эпидемий холеры, гриппа и сыпного тифа с целью предупреждения заболевания.

Корневище аира – обязательный компонент в сборах лекарственных растений при метеоризме. При выпадении волос 3 раза в неделю моют голову в отваре из смеси равных частей аира и *лопуха*, добавляя в отвар горсть шишек *хмеля*.

Для лечения пародонтоза рекомендуется жевать порошок из корневища аира (по 0.3 г 3 раза в день) или полоскать отваром полость рта. Особенно хороший эффект при запахе изо рта дает полоскание настоем, приготовленным из равных частей корней аира и коры *дуба*. Корень, настоянный на вине, употребляется для предотвращения рвоты (2 г на 200 мл вина, принимать по 20 мл). При холециститах, камнях в почках дают настойку аира от 10 до 30 капель на прием. Настойку рекомендуется принимать и как средство для улучшения зрения и слуха.

Корень вместе с листьями используется в качестве жаропонижающего, а также как противокашлевое и от-

харкивающее средство. Его используют при ревматизме, малокровии, нарушениях менструального цикла, при поражении трихомонадами и глистной инвазии.

Аир входит в смесь трав, применяемых для лечения воспаления мочевого пузыря. Наружно отвар аирного корневища (30 г на 2 л воды) женщины используют при болезнях половых органов для сидячих ванн.

Аир нашел применение в производстве зубного порошка, ликеров, в парфюмерии, в кулинарии. До сих пор в странах Востока высушенные и растертые в порошок корни аира являются излюбленной пряностью. Аир используют для приготовления сладких блюд, например, ароматные, засахаренные цукаты готовятся из свежих корней аира. Высушенные корни используются для ароматизации компотов, киселей, муссов, фруктовых супов. Их можно применять вместо лаврового листа, имбиря, корицы. Из свежих побегов готовят тонизирующие салаты.

Корни моют, разрезают на кусочки длиной не более 3 см, которые в свою очередь, разрезают на несколько кусков вдоль, сушат при температуре не выше 35°C, хранят в плотно закрытой посуде в сухом месте.

Для сладких блюд (киселей, компотов, салатов, фруктовых супов) корни аира следует засахарить, для чего в густой сахарный сироп кладут кусочки корней и варят их 5–10 минут, затем вынимают, просушивают, складывают в банки и пересыпают сахаром. Их можно использовать и как самостоятельное блюдо, подавая на десерт к чаю.

Способы приготовления и применения

3–4 г измельченного корневища залить 250 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 3/4 стакана медленно, глотками при повышенной температуре при гриппе. Суточная доза – 500 мл.

30 г корневища варить в прикрытой посуде 7–8 минут в 1 л воды, настоять 1 час, процедить. Использовать для полоскания горла при гриппе.

Измельчить в порошок корень аира, принимать по 1/4 чайной ложки 2–3 раза в день в эпидемию гриппа как профилактическое средство.

15 г высушенных и измельченных корневищ аира поместить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить

0.5 литра кипяченой воды, кипятить на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в качестве жаропонижающего, а также как противокашлевое и отхаркивающее средство.

10 г корневища *аира*, 8 г листьев *шалфея*, *дубовой коры* и *крапивы двудомной* по 10 г залить 1 л воды, варить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Для полоскания рта 3 раза в день при глосситах и трещинах языка.

При зубной боли 10 г мелкого порошка корневища аира залить 0.5 литра водки, взболтать, бутылку закупорить пробкой, пробку обвязать шпагатом, бутылку в стоячем положении обложить тестом и печь как хлеб. Получится водочный отвар аира, рюмку которого набирают в рот и держат на больном зубе. В Ровенской области принято принимать эту же водку при подозрении на туберкулез. В таких случаях с лечебной целью выпивают по рюмке водки перед обедом. Если водка крепкая, ее разводят кипяченой водой.

ГЕРАНЬ ХОЛМОВАЯ – Geranium collinum L.
Семейство гераниевые – Geraniaceae.

Герань холмовая – многолетнее декоративное травянистое растение. Стебли растения в числе 1–3, восходящие, 40–100 см длиной. Листья на черешках, в очертании круглые, с ромбовидными надрезанными сегментами. Цветки на парных длинных цветоножках, коротко прижатоопушенных, с железистыми волосками средней величины, пятичленные. Лепестки розово-фиолетовые.

Распространена на Украине (Днепровский район, в Крыму), в Молдавии, в Европейской части России (юго-восток Волжско-Камского, Волжско-Донской, юг Заволжского, Причерноморский, Нижне-Донской, Нижне-Волжский районы), в Западной Сибири (все районы, кроме Обского), в Средней Азии (все районы). Встречается в Иране, Средней Европе (Трансильвания), Центральной Азии.

С лечебной целью используются корни и корневища.

Растение содержит фенолы (пирогаллол, пирокатехин), сапонины, дубильные вещества, углеводы (моносахариды, сахароза, глюкоза, фруктоза, сорбоза, рамноза, арабиноза, ксилоза, рибоза, мальтоза, крахмал, гемицел-

люлоза), витамин С, флавоноиды (авикулярин, кверцетин, гвайаверин, кемпферол и другие).

Отвар корней в Средней Азии пьют при простудных заболеваниях, при гриппе, как гемостатическое средство, при кровохарканьи, а также как вяжущее и закрепляющее. Корни, в зависимости от протрав, окрашивают шелк в различные цвета. Элаговая кислота и колонин оказывают ингибирующее действие на опухоли.

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 4–5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день при кровотечениях, кровохарканьи.

3 столовые ложки измельченных корней залить 0.5 литра воды, кипятить 4–5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Использовать для промывания носоглотки и для полоскания горла при гриппе.

ГЕРАНЬ ЛЕСНАЯ – Geranium silvaticum L.
Семейство гераниевые – Geraniaceae

Герань лесная – многолетнее травянистое растение высотой 25–60 см. Корневище почти вертикальное или косое до 10 см длиной, вверху несколько расширенное. Стебли немногочисленные, прямые, бородчатые; прикорневые листья на длинных волосистых черешках, неглубоко перисто-надрезанные, средние стеблевые листья менее крупные на более коротких черешках, верхние почти сидячие и супротивные. Цветки многочисленные в рыхлом соцветии, цветоносы двуцветковые; цветки широко открытые, лилово-пурпурные или фиолетовые, редко белые.

Цветет в июне – июле. Плоды созревают в июле – октябре.

Произрастает в Арктике (Европейская часть), в Европейской части России (кроме Нижне-Волжского района), в Западной Сибири (кроме Верхне-Тобольского района), в Восточной Сибири (кроме Даурского района), на Украине (кроме Крыма), на Кавказе, в Молдавии.

Растет в светлых хвойных и смешанных лесах, на лесных опушках, среди кустарников, на лугах, в лесных колках, на горных лугах и лужайках.

С лечебной целью используются корни и трава (стебли, листья, цветки).

В корнях обнаружены крахмал, органические кислоты и их соли, алкалоиды, дубильные вещества 12.8–23%, максимум в конце вегетации.

Надземная часть растения содержит углеводы (сахароза, глюкоза, фруктоза, рафиноза), дубильные вещества 12.5–15%, флавоноиды.

В листьях найдены сахароза, витамин С, фенолкарбоновые кислоты и их производные (в гидролизате – кофейная, элаговая), дубильные вещества (галлотанины, элаготанины), флавоноиды (кверцетин, кемпферол), в семенах – лейкоцианиды.

Отвар корней в Карачаево-Черкессии применяют при гриппе, ломоте в суставах. Отвар и настой травы народная медицина рекомендует как вяжущее и гемостатическое при кровотечениях, желудочно-кишечных заболеваниях различной этиологии у взрослых и детей – поносе, дизентерии, энтероколитах, а также при почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре, стенокардии.

Способы приготовления и применения

10 г сухих измельченных корней залить 200 мл воды, варить 7–8 минут на слабом огне, настоять 1 час, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Использовать для полоскания горла.

2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить. Настой употреблять глотками многократно в течение дня при гриппе (В. П. Махлаюк, 1987).

ГЕРАНЬ БОЛОТНАЯ – Geranium palustre L.
Семейство гераниевые – Geraniaceae

Герань болотная – многолетнее травянистое растение высотой 30–70 см. Корневище восходящее, покрытое остатками прилистников прикорневых листьев, развивающее 1–2–3 стебля и немногочисленные, рано отмирающие листья. Прикорневые листья на длинных до 20 см длиной волосистых черешках, трехраздельные. Соцветия во много раз длиннее прилежащих листьев, цветоносы 5–10 см длиной несут по 2 цветка 5–7 см длиной, цветки круп-

ные 5–3 см в диаметре, чашелистики яйцевидные о 5–7 жилках, лепестки обратно-яйцевидные, пурпуровые, вверху цельные, около 1.5 см длиной, вдвое длиннее чашелистиков.

Цветет в июне – июле. Плоды созревают в августе – октябре.

Произрастает в Европейской части России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе. Растет на влажных лугах, в долинах, на лесных опушках, травянистых болотах, среди кустарников до верхнегорного пояса.

С лечебной целью используются трава (стебли, листья, цветки), заготавливаемая во время цветения, и корни.

В корнях обнаружены углеводы (сахароза, глюкоза), крахмал, тритерпены, стероиды, фенолы (в гидролизате флороглюцин, пирогаллол, пирокатехин, резорцин), фенолкарбоновые кислоты и их производные (в гидролизате галловая, элаговая), дубильные вещества 7–44.8%, катехины.

Трава содержит углеводы (сахароза, глюкоза, фруктоза, рафиноза), дубильные вещества 19.75%, флавоноиды.

В листьях найдены витамин С, дубильные вещества 12.4%, флавоноиды (в гидролизате кверцетин, кемпферол), хиноны, в цветках – витамин С.

Настой травы в эксперименте вызывает урежение ритма сердечных сокращений. Настой, отвар травы применяют внутрь при головной боли, болях в ушах и резком ослаблении слуха. Народная медицина рекомендует настой травы как вяжущее, гемостатическое средство, при поносах, дизентерии, почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре.

Отвар коры употребляют при поносах и дизентерии.

Способы приготовления и применения

Приготовить следующую смесь:

Цветки герани болотной	*2 части*
Цветки ромашки аптечной	*1 часть*

Столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, настаивать 15–20 минут, процедить, использовать для промывания носа при гриппе.

20 г сухой измельченной травы настоять 2 часа в 300 мл воды, процедить. Принимать по 3/4 стакана 3–4 раза в

день до еды при дизентерии, почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре.

15 г травы залить 200 мл воды, варить 3–4 минуты, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана до еды 3 раза в день.

2 чайные ложки сухих измельченных корней залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне 7 минут, настоять 1 час, процедить. Использовать для полоскания горла.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ – Origanum vulgare L.
Семейство губоцветные – Labiatae (Lamiaceae)

Душица обыкновенная (народные названия: блошничник, боровая, дикий зверобой, духовой цвет, душанка, душинка, зиновка, клоповная, костоломная трава, лебедка, мята лесная) – многолетнее травянистое ароматическое растение с ползучим, косым, разветвленным корневищем. Стебли высотой 30–60 см, супротивно-разветвленные, прямостоячие, тупочетырехгранные, в верхней части (иногда от основания) мягко опушенные, перед красноватый.

Листья супротивные, черешковые, удлиненно-яйцевидные, цельнокрайние или мелкозубчатые, длиной 2–4 см, шириной 1–3 см, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, мягкоопушенные с короткими волосками. Цветки мелкие, пурпурные, многочисленные, собраны в продолговатые или продолговато-овальные колоски, удлиняющиеся при плодах и образующие щитковидное, раскидистое метельчатое соцветие.

Плоды округло-яйцевидные, сухие, состоящие из четырех орешков длиной около 1 мм.

Цветет в июле – августе. Плоды созревают в сентябре – октябре.

Встречается повсеместно в России, на Украине и Белоруссии. Растет по кустарникам, лесным полянам, степным лугам.

С лечебной целью применяется трава (стебли, листья, цветки).

Заготавливают цветущие надземные облиственные стебли душицы, срезая ножами или серпами верхушки длиной до 20 см. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами, разостлав слоем толщиной в 5–7 см

на бумаге или ткани, периодически переворачивая. Сухая трава и цветки душицы содержат до 1.2% эфирного масла, обладающего приятным запахом и бактерицидными свойствами и состоящего из ароматического спирта, фенолов, тимола (до 3.8–10.2%) и карвакрола. Кроме того, в траве содержатся сесквитерпены (12.5%), свободные спирты (до 15%), гаранилаустат (до 5 %), дубильные вещества, флавоноиды, аскорбиновая кислота (в листьях до 565 мг%).

Лечебное действие душицы основано на способности ее оказывать успокаивающее действие на центральную нервную систему, а также наличием лечебных кровоостанавливающего, потогонного, отхаркивающего, санирующего верхние дыхательные пути действий, способности стимулировать секрецию пищеварительных органов, перистальтику желудочно-кишечного тракта и желчевыделение, усиливать аппетит, повышать лактацию, оказывать некоторое обезболивающее и дезодорирующее действие.

В научной медицине препараты душицы используют как седативное средство при неврозах, бессоннице, головной боли, а также при гастритах со сниженной секреторной деятельностью, дискинезиях желчных путей, холециститах.

Используют душицу как потогонное средство и отхаркивающее средство при бронхитах, пневмониях, бронхоэктатической болезни, острых респираторных заболеваниях, а также в сборах с другими травами при бронхиальной астме.

Настой травы душицы назначают при ангинах, острых и хронических фарингитах, хронических тонзиллитах, коклюше, а также часто используют для ингаляций. При пародонтозе, гингивитах, стоматитах настой душицы (1:10) употребляют для полоскания как гемостатическое, седативное и обезболивающее средство (Турова А. Д. с соав., 1987).

В. П. Махлаюк (1967) отмечает, что настой травы душицы широко используется в народной медицине при простудных заболеваниях, кашле, удушьи, туберкулезе легких с выделением мокроты, бронхитах, ларинготрахеитах, при отсутствии аппетита, как средство, способствующее улучшению пищеварения при пониженной желудочной

секреции и атонии желудка, как средство для регулирования менструаций при их задержке.

Душицу используют также как успокаивающее и легкое снотворное, применяют при плохом настроении и даже при нарушении психической деятельности. Настой травы действует успокаивающе при перевозбужденном состоянии половых органов.

Трава душицы используется при лечении экземы, зудящих дерматозов, сыпей, фурункулезов, нарывов, диатеза в виде примочек, компрессов и лечебных ванн (100–200 г сухой травы заливают 2–3 л кипятка, настаивают 1–2 часа и вливают всю порцию в ванну с водой). Теплым отваром травы моют голову при головной боли, после мытья рекомендуется голову обвязать платком.

Болгарская медицина применяет траву душицы при спазмах желудка, нервном возбуждении, болезненных менструациях, желтухе, заболевании печени, холециститах.

В Германии траву душицы используют при судорожном, спазматическом кашле, для возбуждения аппетита, заболеваниях желудка, кишечника, как успокаивающее, противосудорожное средство, при нарушениях сна.

В Австрии отвар и масло душицы применяют при кашле, как антиспастическое, успокаивающее, улучшающее аппетит средство, а также при хронических гастритах со сниженной секреторной функцией желудка, колитах, энтероколитах.

Широко используют настой травы душицы и во Франции при желудочно-кишечных заболеваниях, при снижении аппетита, а также как ценное средство, способствующее заживлению ран.

В Польше душица рекомендуется при неврозах, бессоннице, как улучшающее пищеварение, желчегонное, отхаркивающее средство.

В Индии эфирное масло душицы применяется как ароматическое, стимулирующее, укрепляющее и антибактериальное средство.

Надземная масса душицы благодаря приятному травянисто-пряному аромату издавна на Руси использовалась в квасах, домашнем пиве, которым она, кроме запаха, придавала способность долго сохраняться. Во Франции ее кладут в блюда из грибов, в Италии душицу добавляют в

традиционные лепешки – пиццу. В Испании, странах Южной Америки с ней готовят салаты, гуляш, блюда из сыров, овощей и яиц.

Н. Г. Ковалева рекомендует траву душицы применять для лечения эпилепсии в виде настоя (10 г на 300 мл кипятка, по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, курс лечения 3 года). Душица входит в состав грудного, потогонного, ветрогонного сборов и сбора для полоскания горла. Травой душицы пересыпают одежду от моли.

Душица очень напоминает майоран, но запах ее мягче, а вкус нежнее. У нас душицу используют при засолке огурцов, помидоров, грибов, кладут в различные супы, соусы, добавляют в разнообразные фарши (Рыбак Г. М. с соавт., 1989), заваривают и пьют как суррогат чая.

Душица неблагоприятно влияет на течение беременности, поэтому беременным женщинам пользоваться душицей не рекомендуется.

Способы приготовления и применения

2 столовые ложки сухой травы душицы залить 200 мл кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Принимать в теплом виде за 20–30 минут до еды по 1/2 стакана 3–4 раза в день при гриппе.

50 г сухой травы душицы заварить в 10 литрах воды (для ванн и обертываний).

В качестве жаропонижающего и потогонного средства рекомендуются сборы, включающие душицу обыкновенную:

Душица обыкновенная (трава)	*15 г*
Малина (плоды)	*15 г*
Липа (цветки)	*15 г*
Череда трехраздельная (трава)	*15 г*
Лопух большой (корень)	*20 г*
Бузина черная (цветки)	*10 г*

2 столовые ложки сбора заварить в термосе в 0.5 л кипятка, настоять, процедить, пить в горячем виде по 1/2 стакана несколько раз в день, лучше после еды.

Душица обыкновенная (трава)	*10 г*
Липа (цветки)	*20 г*
Малина (плоды)	*20 г*
Мать-и-мачеха (листья)	*20 г*

5 Заказ № 40

Применение как в предыдущем рецепте.

Для усиления эффекта от предлагаемых сборов хорошо употреблять их настой с медом (1 столовую ложку меда на 1 стакан настоя).

ЛУК РЕПЧАТЫЙ – Allium cepa L.
Семейство лилейные – Liliaceae

Лук репчатый – травянистое многолетнее растение, имеет простую, сплюснуто-шаровидную луковицу; цветки беловатые на длинных ножках, образуют шаровидное, зонтичное соцветие. Цветет летом.

Распространен в самых разнообразных условиях обитания, от пустынь до полярных зон Севера. Сортов много.

Лук репчатый очень широко культивируется, используется в пищу как овощ.

В растении содержатся белковые вещества, клетчатка, соли кальция, фосфора, микроэлементы, сахара, эфирное масло, в состав которого входят сульфидные вещества, обладающие слезоточивым действием.

В состав лука входят гликозиды, инулин, фитин, ферменты, витамины С, А, B_1, B_2, РР, и, что очень ценно, в листьях и луковице обнаружены фитонциды, угнетающие рост патогенных микроорганизмов. Отсюда эффективное применение лука при лечении ОРЗ, при ангине, хроническом тонзиллите, трахеобронхите и др.

Лук улучшает аппетит, пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, поэтому препараты его эффективны при нарушениях пищеварения и хронических запорах. Лечение препаратами лука гнойничковых заболеваний кожи тоже дает положительный результат. Свежий лук повышает половую потенцию, является профилактическим средством при атеросклерозе. Лук и его препараты противопоказаны при заболеваниях печени, почек, острых желудочно-кишечных заболеваниях.

Способы приготовления и применения

Народная медицина рекомендует принимать сок лука с медом 1:1 по 1 чайной ложке 3–4 раза в день при гриппе, бронхите, коклюше, ОРЗ, ангине.

Разведенный сок лука можно использовать для ингаляций при гриппе.

Лук натирают на мелкой терке, кладут в кружку и вдыхают фитонциды в течение 10–15 минут 2–3 раза в день. Каждый раз готовят свежую луковую кашицу.

Приготовьте 5% раствор натурального меда (1 чайная ложка на стакан теплой кипяченой воды), добавьте 1 чайную ложку лукового сока. Используйте для промывания носа при гриппе.

Возьмите сырую луковицу средней величины. Залейте ее (не снимая шелуху) водой так, чтобы луковица была слегка прикрыта ею, добавьте 50–70 г сахара, варите на медленном огне 30–40 минут, когда остынет – профильтруйте и принимайте при сухости в горле, сухом кашле, осиплости.

Натрите на терке 500 г репчатого лука, добавьте 400 г сахара, 50 г меда, залейте литром воды, варите на медленном огне 30–40 минут. Остудите, процедите, принимайте по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при кашле.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ – Rubus idaeus L.
Семейство розоцветные – Rosaceae

Малина обыкновенная – кустарник или полукустарник 0.5–1.2 м высотой с округлыми прямостоячими стеблями, с тонкими, назад отогнутыми колючками. Стебли первого года жизни травянистые, зеленые, бесплодные, второго – желтоватые, плодоносящие, одеревеневшие. Корни деревянистые, стелющиеся, с надземными побегами (корнеотпрысковое растение). Листья очередные, непарноперистые, из 5–7 листочков яйцевидных, снизу опушенных, верхние листья трилистные. Цветки белые, небольшие, пятилепестные, собраны в боковые пазушные кисти и верхушечное метельчато-щитковидное соцветие. Плод – сборная душистая шаровидно-овальная красная костянка.

Цветет в мае – июле, плоды созревают в июле – августе.

Растет по лесным опушкам, полянам, вырубкам, среди кустарников, в лесной и лесостепной зоне Европейской части России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Средней Азии, в Сибири.

Широко культивируется. В 1597 году в «Истории растений» было помещено первое изображение малины.

В России в подмосковных садах, заложенных Юрием Долгоруким, были большие заросли малины, которые иногда посещали медведи. Однако еще до основания Москвы в Древней Руси народ, не знавший тогда чая, пил по утрам «взварец» из малины и клюквы.

Малина была известна еще доисторическим народам, так как косточки ее найдены при раскопках каменного и бронзового века, а также древним римлянам и грекам, которые собирали ее в лесах, употребляя ее не только в пищу, но и как прекрасное лекарство против различных болезней.

По поводу красного цвета малины существует легенда. Юпитер, будучи еще маленьким, своим криком вызывал в горах такое эхо, что глохли обитали гор, поэтому Ида, дочь Мелисса, царя Крита, желая унять мальчика, сорвала ягоды малины, при этом колючками оцарапав себе грудь. Вытекшая из ее груди кровь окрасила малину, до того белую, в красный цвет.

С лечебной целью используются плоды, листья, цветки, корни.

Листья и цветки заготавливают в июне – июле, плоды в июле – августе, корни – осенью.

В плодах малины обнаружили органические кислоты (яблочную, салициловую, лимонную, муравьиную, винную, капроновую), а также спирты, антоциан цианин, дигликозид цианида (красящее вещество), пурины, витамины С, B_1, B_2, РР, фолиевую кислоту, ситостерин, катехины, кумарины. Свежие плоды содержат глюкозу (2.8–4.2%), фруктозу (1.3–8.1%), сахарозу (0.5–6.5%), левулезу, декстрозу, пектины (0.4–2.8%), соли железа, калия и меди. В листьях обнаружено около 300 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, небольшое количество витаминов группы В, алкалоиды, флавоноиды, кумарины (0.3–0.28%), фенолгликозиды, фенолокислоты, лактоны, дубильные вещества. Семена содержат около 15% жирного масла и фитостерин около 4%.

Для малины характерно высокое содержание пуринов, количество которых наибольшее в сушеных ягодах.

Малина как лекарственное растение применялась еще в глубокой древности. Заваренные как чай сушеные плоды употреблялись в качестве потогонного и жаропонижаю-

щего средства при простудных заболеваниях. И в настоящее время сушеная малина применяется в практической медицине как потогонное средство при простудных заболеваниях и как легкое диуретическое средство.

Плоды малины улучшают аппетит, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывают антитоксическое, жаропонижающее, потогонное и кровоостанавливающее действие, способствуют выделению из организма солей мочевой кислоты, стимулируют мочеотделение. Малиновый сироп (из свежей малины) применяют для улучшения вкуса лекарств, однако при его использовании необходимо учитывать то, что в нем содержатся органические кислоты, и поэтому сироп не следует смешивать с лекарственными средствами, имеющими щелочную природу.

Листья малины обладают вяжущим, противовоспалительным, антитоксическим, кровоостанавливающим действием, а экстракт из листьев малины оказывает гормоноподобное действие на экспериментальных животных. Настой или отвар листьев рекомендуется при поносах, колитах, энтероколитах, желудочных и геморроидальных кровотечениях, бронхитах, пневмонии, при ангинах для полоскания горла, а также при сыпях, угрях, лишаях. Из свежих толченых листьев делают мазь, которую применяют при угрях. Свежие листья прикладывают к ранам, язвам и экземе.

Цветки, листья и плоды употребляются как противосклеротическое средство при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Для цветков характерно противовоспалительное и антитоксическое действие. Отвар цветков применяется для обмывания лица при угрях, для примачивания глаз при их воспалении и для лечения рожи. В прошлом настой цветков пили как противоядие при укусах ядовитых змей и скорпионов. Настой цветков и листьев в соотношении 1:3 употребляется при женских болезнях и геморрое.

Отвар корней малины употребляют при малярии и как кровоостанавливающее при геморрое.

В связи с наличием большого количества пуринов малину не следует употреблять больным подагрой и нефритом.

Плоды малины входят в состав многих лекарственных сборов. Например, малину применяют с *семенами аниса, листьями мать-и-мачехи, липовым цветом*, взятыми в равных количествах (по 2 столовые ложки). Этой смеси берут 1 чайную ложку на стакан кипятка, заваривают как чай, пьют 3–4 стакана в день.

Можно приготовить напиток из плодов малины с липовым цветом в соотношении 1:1 (1 чайную ложку смеси на стакан кипятка) или из плодов малины и травы душицы в соотношении 2:1 (1 чайная ложка смеси на стакан кипятка), принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

Нежные и сочные ягоды малины ценят за приятный аромат и своеобразный кисло-сладкий вкус. Свежие ягоды едят главным образом вблизи районов, где малина выращивается, так как она портится при длительной перевозке и хранении. Для этих целей пригодны замороженные ягоды, сохраняющие полезные вещества, вкус и аромат, присущие свежим плодам.

Из ягод приготавливают компоты, кисели, варенье, джем, желе, мармелад, начинки для конфет, соки, сиропы, квас, наливки. Предназначенные для лечебных целей ягоды сушат в солнечные дни на чердаках с железной крышей или в теплых печах. Сушеные ягоды хранят в банках или коробках в сухом помещении. Между прочим, ягоды дикорастущей малины более ароматичны, при сушке они лучше сохраняют форму, чем ягоды культивируемых сортов этого растения.

Способы приготовления и применения

4 чайные ложки сухих листьев или плодов малины залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–3 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день при простудных заболеваниях, кровотечениях, гриппе.

50 г корня малины кипятить в 0.5 литра воды на слабом огне 15–20 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4–6 раз в день при бронхиальной астме, бронхите, крапивнице.

Сироп из плодов: 3 столовые ложки на 200 мл воды. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день как потогонное, вяжущее, противовоспалительное.

Приготовить сбор по следующему рецепту:

Лист малины обыкновенной	*1 часть*
Корневище лапчатки прямостоячей	*3 части*
Кора дуба обыкновенного	*1 часть*
Лист шалфея лекарственного	*2 части*

Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 2 часа, довести до кипения, настоять 15–20 минут, процедить. Использовать для полоскания горла.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ – Melissa officinalis L.
Семейство губоцветные – Labiatae (Lamiaceae)

Мелисса лекарственная (народные названия: кадило, матка, маточник, медовка, медовый башмачок, мелисса паточная, мелисса индийская, мелисса аптекарская, мята лимонная, мятка, пчелиная трава, пчелиный лист, пчельник-трава, роевник, цитрон-мелисса, цитронная трава) – многолетнее травянистое корневищное растение с подземными побегами. Стебли прямостоячие, четырехгранные, на верхушке ветвистые, высотой 50–120 см. Листья сверху голые, снизу опушенные, яйцевидные, заостренные на верхушке, по краям зубчатые. Цветки на коротких цветоножках, неправильные, двугубые, мелкие, бледно-сиреневые или белые, собраны по 3–10 в однобокие ложные мутовки, расположенные в пазухах верхних листьев. Прицветники продолговатые, короче цветков. Чашечка колокольчатая, двугубая, верхняя губа плоская, с 3 зубцами, нижняя – двузубая. Венчик опадающий, двугубый, беловатый или розовый, почти голый. Пестик с верхней четырехраздельной завязью и длинным двурасщепленным столбиком. Плод состоит из 4 мелких, яйцевидных, гладких светло-бурых орешков, заключенных в спавшуюся чашечку.

Цветет в июне – августе, плоды созревают в августе – сентябре.

Все растение имеет сильный приятный запах. Наиболее интенсивно растение пахнет до цветения (июль), в июле – августе значительно слабее и менее приятно.

Прекрасный медонос, дающий нектар в большом количестве.

Родина мелиссы – Средиземноморье. В диком виде распространена в Средней и Южной Европе, на Балканах, в Иране, Северной Африке, Северной Америке, а также на

Украине, Кавказе, в Средней Азии и районе Нижней Волги. Обычно растет в достаточно сырых местах между кустарников, на опушках лесов, в тенистых ущельях, по берегам рек и ручьев, у дорог. Культивируется мелисса в странах Южной Европы и Ближнего Востока. В бывшем СССР ее выращивали в основном на Кавказе и в Средней Азии. Хорошие урожаи ее можно получать в южных и центральных районах Европейской части России. Мелисса лекарственная требовательна к теплу и свету. Может расти и в тенистых местах, но при этом снижается урожайность, а растение становится менее душистым. Растение засухоустойчиво, на увлажненных участках поражается грибными болезнями и погибает. Чувствительна к низким температурам, поэтому в центральных районах страны она иногда вымерзает.

С лекарственной целью используются листья и верхушки побегов, собираемые в начале цветения. Запах свежего сырья лимонный.

При заготовке сырья впрок скошенную массу сушат на воздухе в затененном месте или сушилках и хранят в проветриваемом сухом помещении. После укоса растение быстро отрастает, поэтому за сезон получают два–три урожая (июнь, август, октябрь). В плодах обнаружено эфирное масло от следов до 0.33% (в зависимости от места произрастания), с сильным лимонным запахом. В составе эфирного масла присутствуют цитраль (60%), цитронеллаль, мирцен, гераниол, линалоол, цинеол. В траве также найдены аскорбиновая кислота (до 150 мг%), каротин 97 мг%), смола, горечи, немного слизи, дубильные вещества, кофейная, олеановая, урсоловая кислоты. В семенах содержится до 20% жирного масла.

Часто мелиссу применяют с другими травами – мятой, ромашкой, валерианой.

Растение обладает противомикробным, спазмолитическим, болеутоляющим, ранозаживляющим, противорвотным, гипотензивным и седативным действием; известны также бактериостатическое и противовирусное свойства растения. Экстракты из листьев – эффективные седативные средства, особенно полезные для людей пожилого возраста. У больных с сердечными заболеваниями исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии,

снимаются боли в области сердца. При приеме препаратов мелиссы наблюдается замедление дыхания, урежение ритма сердечных сокращений и падение кровяного давления.

Обычно мелиссу используют при нервном возбуждении, бессоннице, аритмии, перепадах кровяного давления, повышенной половой возбудимости, болезненных менструациях, кожных сыпях, нарушениях пищеварения, вегетативных неврозах. Рекомендуют мелиссу также при депрессии, истерии, мигрени, атеросклерозе, головокружении, при шуме в ушах и сердцебиении, при болях в желудке и кишечнике, при плохом аппетите, при хронических запорах и метеоризме, а также при малокровии и подагре.

В народной медицине мелиссу используют при женских болезнях и называют ее маточником. В Болгарии препараты мелиссы лекарственной применяются как спазмолитическое, болеутоляющее, успокаивающее нервную систему, возбуждающее аппетит, облегчающее колики, вызванные задержкой газов, и противорвотное средство. Рекомендуется при неврозах, мигрени, бессоннице, повышенной половой возбудимости, болезненных менструациях, кожных сыпях. Наружно применяется настой травы для припарок и компрессов при фурункулах и для полоскания воспаленных десен. Наружно для массажа и растирания в Болгарии используют спиртовой настой мелиссы, а внутрь – настой из 2 чайных ложек измельченной травы мелиссы, залитых двумя стаканами кипятка и выдержанных в течение получаса в закрытой посуде (суточная доза). Настой для примочек и компрессов приготавливают из удвоенного количества сырья.

Французские специалисты отмечают, что мелисса лекарственная обладает антиспазматическим, успокаивающим, укрепляющим сердечную мышцу, ранозаживляющим, стимулирующим нервную систему свойствами. Кроме того, мелисса оказывает благотворное влияние на желудок, головной мозг, особенно при нервных спазмах, головокружении и шуме в ушах. Это растение является основой для чая. Применяется в виде настоя, 25–50 г на 1 литр кипятка, по 200 мл 3–4 раза в день.

В монографии австрийского ученого Nenthaler (1964), в разделе «Травяная аптека» мелисса лекарственная рекомендуется в виде свежеприготовленного настоя. Согласно

наблюдениям автора, мелисса регулирует работу желудочно-кишечного тракта, особенно при вздутиях кишечника и обладает успокаивающим свойством.

В Польше мелисса лекарственная применяется как седативное средство и как аналог корня валерианы. Листья мелиссы лекарственной официальны в большинстве стран мира, а верхушки растения – только в Италии (Клан).

Народная медицина Средней Азии использует отвар листьев при малокровии, нарушении пищеварения, для укрепления нервной системы и улучшения работы сердца, как мочегонное средство; настой – при сердцебиении, истерических припадках, головокружении, задержке менструации, подагре, болях в желудке. Ибн Сина употреблял растение как средство, улучшающее работу сердца и способствующее пищеварению.

Эфирное масло мелиссы благодаря сильному лимонному запаху используется в фармацевтической промышленности для ароматизации лекарственных средств. Как наружное средство мелиссу употребляют для ванн, примочек и клизм.

В пищевой промышленности мелиссу используют для отдушки чая и уксуса, ароматизации ликеров и настоек. Как отмечают В. И. Машанов и А. А Покровский (1991), мелисса популярна в европейской и арабской кухнях. Мелко нарезанные листья, добавленные в летние салаты, делают их полезнее, ароматнее, вкуснее. Сушеную зелень добавляют в овощные, мясные и рыбные салаты зимой. Хорошо сочетается мелисса с дичью, телятиной, свининой, бараниной, рыбой. Тонкий аромат приобретают овощные, грибные, молочные и яичные блюда, а также фруктовые, гороховые и картофельные супы, приправленные мелиссой.

Используют растение и при консервировании огурцов, которые приобретают приятный запах и крепость. В Молдавии мелиссу кладут в начинку для пирога из свежей или квашеной капусты.

В Бельгии и Нидерландах листьями мелиссы смягчают вкус соленой рыбы – сельди и угря. Многие любят добавлять мелиссу в смеси чайных трав, ею ароматизируют супы и соусы, кладут в молоко, чтобы оно лучше пахло. Если из листьев мелиссы заварить чай, то он будет иметь лимон-

ный привкус, но не станет кислым. Однако, нежный лимонный аромат мелиссы легко улетучивается, поэтому следует добавлять ее только к готовым блюдам.

Сушеные специи со временем утрачивают свой аромат, даже если они хранятся в плотно закрытой посуде. Растение слабо токсично.

Способы приготовления и применения

3 чайные ложки листа залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Пить глотками в теплом виде перед сном для профилактики гриппа.

Для ароматических ванн (как укрепляющее при общем упадке сил) смешивают 20 г мелиссы с таким же количеством *тысячелистника обыкновенного, горькой полыни, душицы обыкновенной, перечной мяты, сосновых почек и побегов* (собранных в феврале – марте), *корневищ аира болотного.* Все это смешивают и варят в закрытом сосуде в 10 литрах воды на протяжении 30 минут, дают остыть, процеживают и выливают в ванну с горячей водой. Принимают ванну в течение 15–20 минут. Температура ванны 37–38°С. Курс лечения 10 ванн через день.

1 столовую ложку листьев мелиссы смешать с таким же количеством *цветков ромашки*, заварить 0.5 л кипятка. Настоять 1 час, пить по 1/2 стакана как жаропонижающее при гриппе.

ЧАБРЕЦ – Thymus serpyllum L.
Семейство губоцветные – Labiatae (Lamiaceae)

Чабрец – небольшой многолетний полукустарник, образующий дерновники. Стебель стелется по земле, местами укореняется. Он ветвистый, деревянистый, бурый с короткими тонкими веточками, несущими цветы и листья. Листья супротивные, мелкие, яйцевидные. Снизу сероватые, сверху темно-зеленые. Цветки мелкие розоватые, очень пахучие, собраны в колоски.

Цветет с июня по август.

Встречается в степной, лесостепной, лесной зонах Европейской части России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Западной Сибири, Забайкалье. Растет по сухим песчаным склонам, в сосновых лесах, на лесных полянах, холмах.

С лечебной целью используют траву (стебли, листья, цветки).

Трава содержит эфирное масло, в состав которого входят цимол, дубильные вещества, горечь, серпилин и др.

Применяется как отхаркивающее, бронхорасширяющее, разжижающее мокроту, спазмолитическое средство, усиливает выделение желудочного сока. Входит в аптечный препарат пектуссин. Настойку чабреца применяют в виде ингаляций, полосканий и для приема внутрь при гриппе, бронхите.

Способы приготовления и применения

Настой чабреца: 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка в термосе, настоять 1–2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Детям – по 1 чайной ложке 3–4 раза в день после еды.

Настойка чабреца на 70% спирте (1:10). Принимать по 15 капель 3 раза в день после еды для профилактики гриппа.

1 столовую ложку сбора из травы *чабреца* и *шалфея* (1:1) залить стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день при гриппозном ларингите и бронхите.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ – Allium sativum L.
Семейство лилейные – Liliaceae

Чеснок посевной – многолетнее травянистое растение со сложной луковицей, многочисленными сидячими продолговато-яйцевидными луковичками, заключенными в общую белую перепончатую оболочку. Стебель прямой, облиственный, в большинстве случаев до середины. Листья линейные, плоские, снизу – килеватые, сверху желобчатые, острые. Соцветие в виде зонтика покрыто до цветения перепончатым покровом. Высота 30–60 см. Цветет в июне – июле.

В луковице чеснока обнаружено 0.4% эфирного масла, состоящего из смеси аллилпропилсульфида, диаллилдисульфида и других полисульфидов; 0.3% гликозида аллиина, превращающегося под влиянием фермента аллиназы в аллицин; пировиноградная кислота и аммиак, фитостерины, жирное масло, маслянистые и азотсодержащие вещест-

ва, фруктоза, крахмал, 10 мг% аскорбиновой кислоты, витамин D, витамины группы B, большое количество фитонцидов, аллилгликозид, аллиловое и пропиловое соединения серы, калий, натрий, кальций, магний, следы йода, кремниевая, фосфорная и серная кислоты.

Своеобразный запах чеснока обусловлен наличием в эфирном масле диаллилсульфида.

Препараты чеснока оказывают противомикробное, противовоспалительное, антисептическое, отхаркивающее, противосклеротическое, а также противоглистное действие; понижают артериальное давление, препятствуют развитию высокого уровня холестеринемии, а также задерживают образование атероматозных бляшек в аорте. В результате научных экспериментальных исследований было установлено, что препараты чеснока понижают артериальное давление, замедляют ритм и увеличивают амплитуду сердечных сокращений, способствуют расширению периферических и коронарных сосудов, повышают диурез (Б. Г. Волынский с соавторами, 1983).

Установлено также, что препараты чеснока стимулируют секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта и угнетают бродильно-гнилостные процессы в кишечнике. Б. П. Токин и его сотрудники своими многочисленными исследованиями доказали, что фитонциды чеснока губительно действуют как на грамположительные, так и на грамотрицательные бактерии (стафилококки, стрептококки, дифтерийную палочку, бактерии тифозной и паратифозной группы, парахолерные вибрионы, туберкулезную палочку и т.д.).

Препараты чеснока назначаются при начальных стадиях гипертонической болезни, атеросклерозе, при колитах и энтероколитах, метеоризме, дизентерии. Фитонциды чеснока эффективны при таких заболеваниях легких как бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, абсцесс легкого, коклюш, а также для профилактики гриппа, брюшного тифа, дизентерии.

Согласно данным старинных травников, чеснок употребляли внутрь в качестве возбуждающего, противолихорадочного, мочегонного и глистогонного средства и наружно как раздражающее кожу средство. Чеснок считали самым лучшим антисептиком (предохраняющим от

заразы); в прежние времена предлагали постоянно держать во рту несколько кусочков чеснока и жевать их время от времени. В наше время подтверждено, что жевание в течение нескольких минут дольки чеснока убивает все бактерии, находящиеся в полости рта.

Большой популярностью чеснок пользовался в Древнем Риме, Древней Греции, он употреблялся в пищу как лечебное средство при различных заболеваниях.

Народная медицина России, Украины, Белоруссии рекомендует чеснок при различных желудочно-кишечных заболеваниях (дизентерии, колите, метеоризме), а также при гипертонической болезни, подагре, водянке, малярии, цинге, кашле. При простудных заболеваниях, бронхите, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром. Печеный чеснок, смешанный со сливочным маслом, ускоряет созревание нарывов, оказывает противовоспалительное действие. Бородавки, лишаи, экземы и другие кожные заболевания лечат свежей кашицей или соком чеснока. Для укрепления волос сок чеснока втирают в кожу головы.

В Германии чеснок употребляли для лечения амебной дизентерии, туберкулеза кишечника. Китайская народная медицина рекомендует употреблять чеснок при холере, чуме, для лечения органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, заболеваниях кожи, при ревматизме, авитаминозах, нарушениях менструального цикла, для профилактики малярии; наружно – при облысении, лишаях и укусах насекомых. Болгарская народная медицина использует чеснок для лечения инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, для улучшения пищеварения и аппетита, как отхаркивающее средство при бронхитах, как противоглистное средство в клизмах при острицах.

Хорошие результаты дает продолжительное и многократное вдыхание фитонцидов чеснока при насморке, ангине и даже при абсцессах легких и коклюше. Положительные результаты получены при лечении чесноком гнойных ран и долго не заживающих язв. Свежая кашица чеснока в марлевой салфетке, приложенная к раневой поверхности на 10 минут, сначала оказывает легкое усиление воспалительного процесса, но затем рана быстро очищает-

ся от гноя. Чеснок способствует резкому уменьшению отечности, болезненности раны и быстрому ее заживлению.

Фармацевтической промышленностью выпускается несколько препаратов на основе чеснока, а именно: настойка чеснока, аллилсат, сативин, урзол, аллохол.

Способы приготовления и применения

40 г чеснока настоять в закрытой посуде в стакане водки, прибавить для улучшения вкуса мятных капель. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды для профилактики гриппа.

Чеснок натирают на терке или раздавливают, помещают в кружку и вдыхают фитонциды в течение 10–15 минут 2–3 раза в сутки.

Измельчите 1–2 зубка чеснока, залейте 2–3 столовыми ложками прохладной воды (27–30° С). Настаивайте 1–2 часа, профильтруйте и закапайте в нос по 6–8 капель в каждую ноздрю для профилактики и лечения гриппа. Настой готовьте каждые 2 дня.

Измельчите 1 зубок чеснока, залейте 1 столовой ложкой кукурузного или оливкового масла, настаивайте 6–8 часов, профильтруйте, закапывайте в нос по 3–4 капли 3 раза в день в первые дни заболевания.

Чеснок полезно употреблять в свежем виде по 1–2 зубка за каждой едой, особенно в осенне-зимний период. Это и профилактика заболевания гриппом и прекрасное тонизирующее средство. Чтобы устранять запах чеснока после еды, хорошо пожевать корень петрушки, корень аира, таблетки или жевательную резинку с мятой.

ЭВКАЛИПТ ГОЛУБОЙ, ИЛИ ШАРИКОВЫЙ –
Eucalyptus globulus Lab.
Семейство миртовые – Myrtaceae

Эвкалипт голубой, или шариковый принадлежит к роду самых высоких вечнозеленых деревьев. Экземпляры некоторых видов эвкалипта достигают высоты 150 м. Молодые деревья эвкалипта шарикового имеют супротивные травянистые веточки и нежные сидячие супротивные яйцевидные листья, расположенные под прямым углом к веточкам.

Веточки и листья покрыты налетом синевато-зеленоватого цвета. Старые эвкалипты имеют светло-серую кору, наружный слой которой отслаивается и висит лохмотьями. Взрослые листья очередные, черешковые, кожистые, узколанцетовидные, голые. Цветки одиночные, на коротких цветоножках, довольно крупные. Чашечка деревянистая с тремя чашелистиками. Венчик тоже деревянистый, четырехлопастный. Тычинок много, пестик один, с двугнездной завязью. Плод – полушаровидная коробочка с несколькими семенами.

Родина эвкалипта – Австралия, на территорию Закавказья был завезен для осушения пóчвы в заболоченных низменностях – очагах размножения малярийного комара и для оздоровления воздуха фитонцидами, которые выделяются листьями эвкалипта.

С лечебной целью используются листья эвкалипта.

Листья содержат эфирное масло и дубильные вещества. Масло эвкалипта богато цинеолом. Чистый цинеол употребляется в медицине под названием эвкалиптол. Это мощный антисептик, сильнее, чем карболовая кислота. Цинеол в виде паров губит возбудителей дизентерии, стрептококки, стафилококки, брюшнотифозную палочку, отпугивает москитов и комаров.

Эвкалиптовое масло входит в состав многих комбинированных препаратов, применяемых при заболеваниях верхних дыхательных путей (пектуссин), для ингаляций (ингалипт, ингакамф, каметон), при воспалении горла, носа и десен, в виде мазей – наружно для растираний (эвкамон) при невралгиях, воспалении суставов, мышц. Препарат хлорофиллипт – смесь хлоридов А и Б, полученных из листьев эвкалипта, – обладает бактерицидной активностью, и его назначают в случаях, когда не помогают антибиотики.

Настой листа (2 столовые ложки на 0.5 литра кипятка в термосе) пьют по 1/3 стакана 2–3 раза в день при перитоните, флегмоне, воспалении легких.

Эфирное масло эвкалипта применяют как отхаркивающее средство, как антисептик в зубной практике и как наружное в виде мазей. Масло хорошо освежает и озонирует воздух (пульверизация с водой).

Способы приготовления и применения

1 столовую ложку листьев эвкалипта залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настоять 1 час, промывать носоглотку при гриппе 3–4 раза в день.

10 листьев эвкалипта залить стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, использовать для полоскания горла при гриппе.

Народные традиции в профилактике и лечении гриппа

Народная медицина для профилактики и лечения гриппа накопила в своей сокровищнице немало знаний. Из поколения в поколение бережно передавались советы народных целителей, опыт и традиции семьи.

И если грипп не во все времена назывался гриппом, а известно, что гриппоподобные заболевания отмечались в глубокой древности, то рецепты по лечению заболевания и многих его осложнений можно найти и в старинных лечебниках и травниках, и в современных книгах. В них кладезь народной мудрости о том, как справиться с болезнью и как противостоять ее осложнениям.

Рецепты и советы практически всегда просты и легко выполнимы, а сырье нередко бывает у вас под рукой. Но пользуясь рецептами, помните о необходимости осторожного применения народных средств.

Самым популярными средствами для профилактики гриппа являются *лук* и *чеснок*. Описаны случаи невосприимчивости к гриппу, если человек ежедневно, регулярно, съедает с пищей 2 средние головки лука.

Известно, как для профилактики гриппа используется чеснок на Кавказе: неочищенные его зубцы надевают на нитку и носят поверх одежды.

В России измельченный чеснок подвешивают в марлевых мешочках к детской кроватке.

Измельченную луковицу заливают 0.5 л кипящего молока, настаивают 1 час в термосе. Выпить при гриппе один стакан горячего настоя вечером, а другой – утром.

В некоторых регионах при гриппе и его осложнениях применяют отвар молодых побегов или незрелых шишек

сосны на молоке. 30 г молодых побегов или незрелых шишек варят в 1 литре молока 10 минут. Настаивают 2 часа и, процедив, пьют по стакану теплого отвара 3–4 раза в день.

Популярностью в народной медицине пользуются холодный и горячий настои корня *алтея*. Измельчают столовую ложку корня алтея, заливают стаканом холодной воды, через час процеживают, отжимают оставшуюся массу, смешивают, добавляют столовую ложку меда. Пьют по 1–2 столовой ложки через каждые 2 часа при гриппе и его осложнениях. Горячий настой корней алтея готовится так: 2 столовые ложки измельченных корней алтея заливают стаканом кипятка в термосе и по истечении 15–30 минут, процеживают, добавляют столовую ложку меда и пьют по 1–2 столовой ложке через каждые 2 часа при гриппе и его осложнениях.

Как противовоспалительное и отхаркивающее средство в народной медицине используют при трахеитах, бронхитах и воспалении легких настой листьев *подорожника*. 2–3 столовые ложки измельченных листьев подорожника заливают в термосе 0.5 литра кипятка, настаивают 1 час и пьют настой горячим по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

При гриппе, осложненном трахеитом, употребляют сок *редьки* посевной с медом. Вырежьте в редьке углубление, заполните медом и, накрыв сверху кусочком редьки, настаивайте 4 часа в теплом месте. Полученный сок слейте. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день, а детям – по чайной ложке 3 раза в день.

Веточки и плоды *черной смородины* – самое распространенное народное средство при гриппе. Горсть мелко поломанных веточек черной смородины залить 4 стаканами кипятка, 5 минут кипятить и, укутав, дать настояться. Выпить на ночь в постели в очень теплом виде 2 стакана с медом. Лечение провести дважды.

Популярна в народе настойка *полыни* при гриппе. Ее готовят впрок: 20 г полыни настаивают в 1 л водки. Пьют по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды и еще раз перед сном.

При гриппе приложите на всю ночь к груди шерстяную ткань, пропитанную смесью уксуса, оливкового масла и камфары. На шею сзади положите компресс из натертого *хрена*.

Насыпьте в шерстяные, длинные чулки порошок сухой *горчицы* и наденьте на больного. Пусть он ходит в них несколько дней.

В Болгарии при гриппе применяют отвар из листьев *полыни горькой*: возьмите столовую ложку листьев полыни, залейте 200 мл воды и варите 5 минут. Отвар пейте 3 раза в день до еды по 1/4 стакана.

В Южной Америке пользуются популярностью следующие 2 рецепта при гриппе. Щепотку порошка листьев *шалфея лекарственного* заливают стаканом кипятка, процеживают и, добавив 2 столовые ложки коньяка, выпивают как можно быстрее горячим. Или же варят 3 минуты 10 листьев шалфея в 1 литре белого вина. Пьют холодным каждые полчаса по 50 мл. Курс лечения 3 дня.

В Югославии известен следующий рецепт лечения гриппа: берут по 15 г свежих растений *буквицы* и *руты*, измельчают, заливают 1 л вина, добавляют 3 столовые ложки меда и варят 5 минут. Принимают по 2 столовые ложки утром натощак.

Чтобы снизилась температура при гриппе, в Болгарии готовят такое лекарство: возьмите 5 штук гвоздичек (пряность), 1 столовую ложку сахара, залейте 0.3 л воды и 0.3 л марочного красного вина, варите, пока не останется половина. Напиток нужно выпить как можно более горячим и лечь в постель с грелкой.

Приготовление лекарств из растений в домашних условиях, их дозировка для детей и взрослых

Лекарственное растительное сырье в домашних условиях используется для приготовления традиционных лекарственных форм: настоев, настоек, отваров. Кроме того, из некоторых растений готовят порошки, соки, масляные экстракты и др.

Настои и отвары получают путем водного экстрагирования. Настои готовят преимущественно из цветков, листьев, трав, а отвары – из ягод, корней, коры.

При холодном способе приготовления настоя, лекарственное сырье измельчают, помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают холодной водой и настаи-

вают в течение 6–8 часов, после чего фильтруют. При горячем способе его приготовления, лекарственные растения, предварительно измельченные, заливают крутым кипятком и настаивают в теплом месте 15–60 минут и более.

Настои обычно готовят из расчета – столовая ложка на стакан воды.

В некоторых случаях настои готовят в соотношении 1:30, а для группы растений, содержащих сильнодействующие вещества, это соотношение составляет 1:400.

Как показали наши многолетние наблюдения, для получения настоя в домашних условиях надежным и удобным способом является настаивание в термосе. Перед тем, как заполнить термос лекарственным сырьем, ополосните его кипятком, затем засыпьте в него измельченные растения и залейте нужным количеством кипятка. Плотно закрыв пробкой и крышкой, термос оставляют на 2–8 часов для настаивания. Затем по мере необходимости из термоса процеживают необходимое количество всегда горячего настоя (что особенно важно при гриппе).

Для исключения разложения активных веществ в настое Л. В. Пастушенков и Е. Е. Лесиовская (1994) рекомендуют вытяжку процеживать после указанного в рекомендации времени настаивания, отжимая оставшееся сырье в настой. Хранить настой в холодильнике и перед приемом подогревать.

Холодный настой также можно приготовить в термосе. Измельченное растительное сырье заливают водой комнатной температуры и оставляют его в термосе на 1–12 часов, затем процеживают, отжимая оставшееся сырье в настой.

Для приготовления отвара лекарственные растения заливают сырой водой на 1–2 часа, а затем кипятят на медленном огне в течение 20–30 минут, помешивая. Отвары готовят в соотношении 1:10; для группы растений, содержащих сильнодействующие вещества – 1:400, 1:500.

В современных условиях для приготовления лекарственного чая можно использовать микроволновую печь. Поместите лекарственную смесь в специальную микроволновую посуду, например, чашку для бульона, залейте необходимым количеством воды с температурой 20–25° С и оставьте на 20–25 минут для набухания. Прогрейте печь,

затем поместите в нее сосуд с растениями и включите режим «2» на 10–12 минут. Готовый настой процедите и принимайте горячим. Ученые считают, что такой способ настаивания обеспечивает более высокий выход биологически активных соединений, особенно при приготовлении витаминных чаев (Е. И. Саокян и соавт., 1992).

Настои и отвары относятся к скоропортящимся лекарственным формам, поэтому желательно готовить их ежедневно. Допускается хранение отваров и настоев не более 2–3 суток в прохладном месте.

КАК РАССЧИТАТЬ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРИЕМА КОЛИЧЕСТВО СЫРЬЯ?

Если фиточай вы принимаете для профилактики заболевания или в период выздоровления, то рациональным является приготовление его из расчета 1:50 – 1:70. Готовя чай в первые 2–3 дня заболевания, используйте более концентрированную водную вытяжку (1:20 – 1:30).

В домашних условиях, когда нет весов, ориентиром меры веса может служить ложка. В первом варианте чая это будет соответствовать 1 чайной ложке сбора на стакан воды, в другом – 1 столовой ложке. В Приложении приводится таблица, в которой представлена весовая ценность некоторых растений.

По нашим наблюдениям разовая доза лекарственного растительного сырья для взрослого человека составляет 1.5–2 г, а суточная 5 г. Для детей разовая и суточная доза определяется возрастом и массой тела.

Количество воды, необходимое для получения настоя или отвара, рассчитывают с обязательным учетом жидкости, удерживаемой сырьем при его смачивании и набухании. С этой целью используют коэффициент водопоглощения, который показывает, какой объем жидкости удерживается 1 г лекарственного сырья после его отжатия.

Ограничивается жидкость при поражениях сердечно-сосудистой системы, гломерулонефритах.

Если ребенок не любит пить, и по характеру болезни нет необходимости в увеличении объема жидкости, то готовят концентрированные отвары и назначают их в меньшем объеме.

Сложным остается вопрос о дозировке различных лекарственных форм из растений. Для готовых официаль-

ных препаратов дозировка указана в соответствующих руководствах. При расчете дозы лекарственного сырья можно воспользоваться рекомендациями болгарских фитотерапевтов: взрослым – 1 доза, детям от 7 до 14 лет – 1/2 дозы взрослого, от 4 до 7 лет – 1/3 дозы взрослого, от 3 до 4 лет – 1/6–1/4 дозы, 2 лет – 1/8 –1/10, 1 года – 1/10 дозы взрослого.

Суточная доза целебного сырья для взрослого обозначена на упаковке лекарственного сырья или может быть уточнена в справочной литературе.

Лекарственные растения, не содержащие сильнодействующих веществ, назначают для взрослого в суточной дозе от 6 до 10 г. Для определения сухого веса сырья можно принять во внимание, что столовая ложка (без верха) цветков, листьев, травы соответствует в среднем 4–5 г, корней, коры, плодов – 6–8 г.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья: до 1 года – 1/2–1 чайная ложка, от 1 до 3 лет – 1 чайная ложка, от 3 до 6 лет – 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет – 1 столовая ложка, старше 10 лет и взрослым – 1–2 столовые ложки сырья.

Для приготовления лечебных ванн обычно берут 50–100 г растений на 10 л воды, но поскольку такое количество настоя трудно готовить в домашних условиях, то рекомендуется его готовить более концентрированным.

Рекомендации по дозировке лекарственного растительного сырья детям взяты из брошюры Н. Л. Мельниковой и А. И. Чистяковой «Фитотерапия в педиатрии» (1990).

Для детей готовят 1%, 3%, 5% отвары и настои. Эти концентрации выбираются индивидуально в каждом конкретном случае и зависят от возраста ребенка, характера и периода заболевания, фармакологической активности лекарственного сырья. Для детей до 3 лет готовят 1–3% отвары и настои, а старшим детям – 3–5% концентрации.

В остром периоде болезни назначают более высокие концентрации, а с профилактической целью – меньшие. Из одного и того сырья можно приготовить разный объем отвара и настоя. Здесь важна суточная доза сырья, рекомендуемая, принимая во внимание возраст. Например,

суточная доза листьев брусники для ребенка 10 лет составляет 3 г. Из этого количества можно приготовить 1% и 3% отвар (3 г на 300 мл или на 100 мл воды). Суточная доза приготовленного отвара распределяется равномерно в 3–4 приема.

Большое количество жидкости в отваре и настое используется при лечении детей с гриппом с выраженной температурной реакцией (Л. В. Пастушенков, Е. Е. Лесиовская, 1994).

Авторы рассчитали коэффициент водопоглощения для популярных растений. В других случаях предлагают пользоваться условными величинами. Корни, корневища и кора имеют коэффициент водопоглощения 1.5 мл, для цветков, листьев, трав – 2 мл, для плодов – 3 мл. Для сбора величина коэффициента водопоглощения составляет 2.4 мл.

Коэффициент водопоглощения для различных видов лекарственного растительного сырья (Л. В. Пастушенков, Е. Е. Лесиовская, 1994)

№ п/п	Вид сырья	Коэффициенты водопоглощения, мл
1	Кора дуба	2,0
2	Кора калины	2,0
3	Корни солодки	1,7
4	Корневища с корнями валерианы	2,9
5	Листья крапивы	1,8
6	Листья мать-и-мачехи	3,0
7	Листья мяты	2,4
8	Листья толокнянки	1,4
9	Листья шалфея	3,3
10	Плоды шиповника	1,1
11	Трава зверобоя	1,6
12	Трава пустырника	2,0

Наиболее сильное действие имеют настойки из лекарственных растений, представляющие собой спиртовые или спиртоводочные извлечения. Готовят их следующим обра-

зом: измельченные лекарственные растения заливают 70% этиловым спиртом (или водкой) и настаивают в темном месте в течение 6–10 дней, после чего фильтруют. Для приготовления спиртовых настоек лекарственное сырье берется в соотношении 1:5; для растений, содержащих сильнодействующие вещества – 1:10. Полученные настойки должны быть прозрачными. Обычно они имеют вкус и запах исходного растения.

В детской практике лекарственные формы из растений аналогичны тем, что назначаются взрослым. Исключение составляют ванны из отваров и настоев растений, широко применяемых при лечении детей.

Основные лечебные приемы при гриппе в домашних условиях

ПРОМЫВАНИЕ НОСА

Насморк – наиболее частый симптом гриппа. Его возникновение зависит от защитных механизмов слизистой оболочки полости носа и всего организма в целом. При насморке неприятными симптомами, кроме заложенности носа и затруднения носового дыхания, является головная боль.

Как облегчить указанные симптомы?

Попробуйте промывание носа. Эта мягкая процедура не высушит слизистую оболочку, не повысит артериальное давление из-за резкого сужения сосудов, что бывает при использовании нафтизина или санорина, а принесет существенное облегчение.

Для промывания приготовьте «крепкий» настой одного из противовирусных растений, например, *мелиссы* или *эвкалипта*, добавьте 1–2 капли *пихтового масла* на стакан настоя, приготовьте шприц или небольшую спринцовку. Устройтесь возле умывальника и, не спеша, вливайте в каждую ноздрю теплый настой. Голову держите вертикально, не наклоняя назад, чтобы исключить попадание промывной жидкости и носовой слизи через слуховые трубы в среднее ухо. При правильном промывании часть жидкости будет затекать в рот, часть выльется через нос.

Промывайте нос 2 раза в сутки, в промежутках между промываниями закапывайте в нос *чесночное масло*. Нос

лучше освободится от слизи, если перед промыванием выпить стакан горячего травяного чая.

Какие еще процедуры облегчают носовое дыхание? Это могут быть домашние ингаляции, ножные ванночки, ароматические подушечки. Для всех этих процедур подходят эфирномасличные растения. Благодаря летучим эфирным маслам они вызывают сокращение сосудов, уменьшают их проницаемость и тем самым улучшают носовое дыхание.

Настой *лука* (1:20) смешайте пополам с *медом*. Этим раствором промывайте нос и глотку 3–5 раз в день для профилактики гриппа в эпидемию.

При первых признаках болезни разрежьте большую *луковицу* и вдыхайте пары лука ртом и выдыхайте через нос (3–4 раза в день).

При гриппе хорошо вдыхать летучие выделения свежеприготовленной кашицы *чеснока* 10–15 минут, повторяя вдыхание 2–3 раза в день.

Смочите ватку в толченом свежем *чесноке* и вложите в нос поглубже, а также принимайте чесночные капли по одной на язык, размазывая по всему рту, потом глотайте. Чесночные капли готовьте так: растолките 100 г чеснока, залейте стаканом воды и хорошо взболтайте. Курс лечения 3–4 дня.

При гриппе рекомендуется закапать в нос 3–4 капли в каждую ноздрю свежий сок *алоэ* (столетника) и помассировать крылья носа.

Приготовьте смесь *пихтового* масла с *облепиховым* или *оливковым* маслом в соотношении 1:1.5 и закапывайте в нос при гриппе по капле в каждую ноздрю. Хорошо после закапывания выпить потогонный чай и лечь в постель.

Втирайте *пихтовое* масло 4 раза в день в область груди, воротниковой зоны спины, биологически активных точек вдоль носа и под ним при гриппе. После этого хорошо принять потогонный чай и лечь в постель.

ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА

Полоскание горла при гриппе входит в «набор» обязательных и любимых оздоровительных мер. Из народной медицины до нас дошло множество рецептов, применяемых для полоскания. В них используются популярные и малоизвестные лекарственные растения.

Для полоскания чаще готовят настои или отвары, применяют их в теплом виде несколько раз в день. Для получения большего эффекта для полоскания используют несколько противовирусных растений в виде сбора. Во время полоскания лечебным раствором омывается задняя стенка глотки, удаляется слизь, затекающая из носа, орошающая небные миндалины.

Полощут горло при гриппе 3–4 раза в день.

Залейте стаканом кипятка 1 чайную ложку цветков *ромашки* (лучше в термосе). После часа настаивания можно использовать настой для промывания носа, для полоскания горла при гриппе несколько раз в день.

Смешайте цветки *ромашки* и лист *шалфея* поровну, возьмите 2 столовые ложки сбора, залейте 0.5 литра кипятка, настаивайте в термосе 1 час, процедите и используйте для полоскания горла при гриппе несколько раз в день.

Столовую ложку корневищ *аира* настоять в 0.5 литра холодной воды 5–7 часов. Прокипятить настой 10–15 минут в закрытой посуде, остывшим отваром полощите горло при гриппе.

Хорошее полоскание можно получить из корневищ *лапчатки прямостоячей*. Возьмите столовую ложку измельченных корневищ лапчатки прямостоячей, опустите в 0.5 л холодной воды на 5–7 часов, после чего прокипятите 10–15 минут в закрытой посуде. Остывшим отваром полощите горло при гриппе несколько раз в день.

Смешайте листья *мать-и-мачехи*, листья *шалфея*, листья *малины*, взятые в равных количествах, 2 столовые ложки сбора залейте 0.5 л кипятка в термосе. Через 1–2 часа настой готов. Процедите, остудите, полощите горло настоем при гриппозном ларингите, фарингите несколько раз в день.

Смешайте корневища *лапчатки прямостоячей*, корни *алтея лекарственного*, кору *дуба*, лист *шалфея*, взятых в равных количествах. Столовую ложку сбора залейте 0.5 л холодной воды на 5–7 часов, после чего прокипятите 10–15 минут, остудите и, процедив, полощите горло полученным отваром при гриппе.

Возьмите поровну листьев *мяты перечной*, цветков *ромашки лекарственной*, листьев *шалфея*. Смешав, 2 столо-

вые ложки сбора залейте 0.5 л кипятка в термосе. Через 1–2 часа, процедив, используйте настой для полоскания горла при гриппозном ларингите, фарингите.

Возьмите 2 столовые ложки листьев *шалфея*, залейте в термосе 0.5 л кипятка. Настояв 1 час, процедите и полощите горло при гриппе с явлениями ларингита, фарингита.

Возьмите поровну лист *крапивы*, лист *шалфея*, кору *дуба*, корневища *аира*. Смешайте, залейте 1 л кипятка в термосе и, настояв 5–7 часов, процедите и полощите несколько раз в день горло при гриппе с явлениями ларингита, фарингита.

В аптеках продаются настойки *эвкалипта* и *календулы*. Их принимают внутрь по 20–30 капель с теплой водой и используют для полоскания горла и промывания носа.

В домашних условиях для полоскания можно использовать спиртовой экстракт прополиса (15–20 капель на стакан теплой кипяченой воды).

Возьмите 1 столовую ложку измельченной травы *зверобоя*, залейте стаканом крутого кипятка в термосе, пусть настоится час, процедите, охладите и добавьте на 1/2 стакана настоя 20 капель 10% спиртового экстракта *прополиса*. Рекомендуется полоскать горло при первых появлениях признаков гриппа.

Полоскания прополисом можно сделать более эффективными, если после процедуры смазывать миндалины и заднюю стенку глотки смесью 1 столовой ложки 10% спиртового экстракта прополиса и 2 столовых ложек любого растительного масла.

Для полоскания горла можно использовать солевой раствор: на 1 стакан теплой кипяченой воды берут 1 чайную ложку поваренной соли, 1/4 чайной ложки питьевой соды и 5–7 капель 5% спиртовой настойки йода.

В быту для полоскания горла самым популярным является настой травы *шалфея* или цветков *ромашки*: 1 столовая ложка растения на стакан кипятка, настаивать в теплом месте 40–50 минут.

Для уменьшения першения в горле можно приготовить чай из листьев малины и мелиссы. Этот приятный напиток после нескольких промываний горла принимают внутрь.

ИНГАЛЯЦИИ

Приготовьте небольшую кастрюлю, положите 50–70 г измельченного *шалфея* и листьев *малины* (поровну), залейте холодной водой и доведите до кипения. Когда закипит, снимайте кастрюлю с огня, ставьте на стол, садитесь к кастрюле, накрыв ее и себя льняной скатертью или большим махровым полотенцем, снимайте крышку и осторожно вдыхайте ароматный пар. Длительность ингаляции 5–10 мин. Повторяйте ее дважды в день. Затем освободите нос от слизи и закапайте соком каланхоэ или алоэ с медом.

Чтобы приготовить настой для ингаляции при гриппе с явлениями ларингита, трахеита, трахеобронхита, возьмите такой сбор:

Эвкалипт	*1 часть*
Шалфей лекарственный (листья)	*2 части*
Ромашка аптечная (цветки)	*1 часть*
Мята перечная (трава)	*1 часть*
Сосна обыкновенная (почки)	*1 часть*

Залейте 2 столовые ложки сбора в термосе крутым кипятком, пусть час постоит, а затем, процедив, используйте настой для ингаляций.

С. Младенов (1969) для ингаляций при гриппе рекомендует концентрированный раствор меда (40–50%), который необходимо готовить на чистой дистиллированной воде. Для больных, проявляющих особенную чувствительность к меду, делают разведение до 5–10% концентрации. Длительность ингаляций 15–20 минут, на 1 ингаляцию расходуется 15–20 мл раствора. Ежедневно проводят по 2 ингаляции. В качестве ингалятора можно использовать домашний ингалятор «Ромашка» или ингалятор Махольда.

Считается, что мед можно использовать и в форме паровых ингаляций. В этом случае лечебный эффект оказывается более слабым и требует продолжительного лечения. Для паровых ингаляций можно использовать чайник или кофейник. Налейте 50 мл воды, поставьте на огонь. Когда вода закипит, растворите 1–2 чайных ложки меда и сейчас же начинайте вдыхать пары через воронку, сделанную из бумаги или льняной салфетки. Когда количество пара уменьшится, чайник вновь поставьте на плиту и затем продолжите процедуру. После ингаляции не принимайте пищу 20–30 минут и оставайтесь дома.

Те, у кого под рукой есть прополис, могут воспользоваться его целебными свойствами в виде ингаляций. Как показали наблюдения, прополис в виде 5% спиртового раствора с успехом применяют методом аэрозоля у детей с аденовирусной инфекцией и гриппом. Для ингаляций 5% спиртовой раствор прополиса смешивают с персиковым, оливковым или кукурузным маслом в разведении 1:3.

Одновременно дети получают прополис внутрь: 30% спиртовой раствор по 10–20 капель 3 раза в день за час до еды в смеси с медом, молоком или теплой водой.

Для домашних ингаляций полезны масла из *шалфея, монарды, полыни лимонной.* Если у вас есть ингалятор дома, то это тот случай, когда он вам сослужит службу.

Для ингаляций при гриппе с явлениями ларингита, трахеита, фарингита рекомендуют масло *эвкалипта* (10 мл) с маслом *аниса* (5 мл) на одну процедуру.

Достаточно эффективно смягчают боль в горле и снимают заложенность в носу ингаляции масла *эвкалипта* (10 мл) и *ментола* (1 мл).

Облегчают течение гриппа ингаляции с картофельной кожурой. Для этого варят кожуру картофеля и, укутавшись над кастрюлей, дышат в течение 10 минут.

Если ингалятора нет, то смочите эфирным маслом кусочки ваты и положите их в спальне на постель, на радиатор отопления. Поскольку эфирные масла проявляют бактерицидные свойства в малых концентрациях, то их запах не будет вас утомлять, а наоборот, снимет головную боль и оздоровит воздух помещения.

Бактерицидными свойствами обладают и *ароматические подушечки.* Запаситесь достаточным количеством противовирусных растений, чтобы при гриппе все члены вашей семьи воспользовались приятным и полезным лекарством.

Для подушечки необходимо 200–250 г сухого растения. Хорошо, если это будет *душица*, *чабрец* или *эвкалипт.* Сшейте хлопчатобумажный мешочек 20x20 см, наполните его растением, зашейте и перед употреблением тщательно разомните. При этом эфирные масла будут выделяться через ткань и вместе с воздухом попадать в дыхательные пути, оказывая смягчающее и дезинфицирующее действие.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИ ГРИППЕ

Водные процедуры при гриппе назначаются для снижения высокой температуры и могут заменять жаропонижающие таблетки.

Если у вас поднялась температура выше 40°С, срочно вызывайте неотложную помощь, а до ее приезда сделайте обертывание икр. Возьмите 2 хлопчатобумажные или фланелевые пеленки (можно взять небольшие махровые салфетки), наберите в кастрюлю или таз прохладной воды (27–30°С), добавьте 15–20 капель спиртовой настойки цветков *календулы* или листьев *эвкалипта* на каждый литр воды, смочите пеленки, хорошо отожмите и оберните голени от голеностопного до коленного сустава, а сверху укутайте ноги шерстяным пледом или пуховым платком. Длительность процедуры 15–20 минут.

Температура тела после обертывания снижается на 1.5–2°С. После процедуры надо выпить стакан жаропонижающего чая. Если вы не успели заварить травяной чай, то его можно заменить напитком, приготовленным за несколько минут: в стакане горячей воды растворите 1–2 чайные ложки черной смородины с сахаром или клюквенного сиропа или малинового варенья или любого другого витаминизированного продукта из домашних заготовок.

Другой формой обертывания являются «длинные перчатки». Смочите прохладной водой 2 небольшие салфетки или полотенца, добавив в воду спиртовую настойку растений (как в предыдущем способе) или 2–3 капли пихтового масла, отожмите и наложите от запястья до локтя, сверху укутайте сухим полотенцем, а затем шерстяными платками или шарфами.

Более простым способом обертывания являются «прохладные» носки. Смочите хлопчатобумажные носки в прохладной воде, отожмите и сразу наденьте на ноги, сверху наденьте шерстяные носки. После того, как носки перестанут быть прохладными, процедуру нужно повторить, дополнив ее жаропонижающим чаем.

Возможно, эти процедуры покажутся вам трудоемкими и утомительными, но испытав на себе или на своих близких их эффективное действие хотя бы один раз, вы не станете принимать аспирин или панадол.

А вот для малышей известным народным средством, снижающим жар, являются уксусно-водочные обтирания.

ПИТЬЕ ПРИ ГРИППЕ

У больных гриппом повышается потребность в количестве питья и его качестве. Вирусная интоксикация, высокая температура сопровождаются сильной жаждой. Чем напоить больного, решать вам. Важно помнить о том, что общее количество выпиваемой жидкости составляет в сутки 2–3 л.

СВЕЖИЕ СОКИ.
Натуротерапевты идеальным средством при гриппе считают натуральный апельсиновый сок, разведенный пополам кипяченой или минеральной водой.

Овощные и фруктовые соки вы можете приготовить дома. Легко приготовить сок из грейпфрута или лимона, последний обязательно разбавляйте водой и подсластите медом. Хорошим жаропонижающим средством будет сок красной свеклы или моркови. В эти соки можно добавить 1/4 часть сока капусты белокочанной. Он содержит естественный лизоцим и повышает сопротивляемость организма.

Все свежеприготовленные соки содержат фитонциды, и в этом их сила. Фитонциды (образуемые растениями биологически активные вещества) убивают или подавляют рост и развитие микроорганизмов и, таким образом, действуют профилактически для вторичных (бактериальных) осложнений. В разделе, посвященном гриппу, отмечалось, что вирус гриппа поражает слизистую оболочку дыхательных путей, снижает ее защитные механизмы.

ЧАИ ПРИ ГРИППЕ

Вы можете приготовить настой из плодов шиповника с медом. Поливитаминный настой шиповника, обладающий дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость организма к инфекции и ускоряет выздоровление. В первые дни заболевания готовьте настой из большой дозы (5–7 столовых ложек измельченных плодов на 1 литр кипятка, настаивать 4–6 часов в термосе) и выпивайте в течение дня.

В последующие дни настой готовьте из 2–3 столовых ложек плодов на 1 л кипятка. Помните, что настой из из-

мельченных плодов шиповника нужно фильтровать через 4–6 слоев марли, а еще – препараты шиповника не назначают больным тромбофлебитом и при повышенной свертываемости крови.

Эффективны и популярны в повседневной практике травяные чаи, в состав которых входят эфирные растения. В такой чай по желанию можно добавлять листовой чай (1:1).

Предлагаем несколько рецептов противогриппозного чая, который вы сможете при необходимости заварить дома.

Выберите подходящий состав чая и заготовьте его в бумажных пакетах разовыми или суточными дозами. Последние, по-видимому, являются более удобными и практичными, особенно в эпидемию, когда нужно напоить всю семью.

Температура принимаемого лечебного чая должна быть 37–38°С, что хорошо воспринимается слизистыми оболочками полости рта и желудка, способствует лучшему усвоению активных биологических соединений из растений.

При первых признаках заболевания гриппом незамедлительно приготовьте настой из следующих сборов:

Мать-и-мачеха	*1 часть*
Корень алтея	*1 часть*
Душица (трава)	*2 части*

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0.5 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить, пить горячим по 1/2 стакана несколько раз в день.

Крапива (трава)	*1 часть*
Жимолость (плоды)	*1 часть*
Тысячелистник (трава)	*2 части*

Применение как в предыдущем рецепте.

Ромашка (цветки)	*2 части*
Липа (цветки)	*2 части*
Кора ивы	*1 часть*

Применение как в предыдущем рецепте.

1 столовую ложку *цветов липы* и 1 столовую ложку *плодов калины* залить в термосе 0.5 л кипятка, настаивать 5–7 часов, пить горячим на ночь 1–2 чашки при гриппе, хорошо с медом.

2 столовые ложки смеси из *плодов малины* и *листьев мать-и-мачехи*, взятых поровну, залить 0.5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить, пить при гриппе в горячем виде 3–4 раза в день по стакану.

Трава душицы	*1 часть*
Плоды малины	*2 части*
Листья мать-и-мачехи	*2 части*

2 столовые ложки смеси залить в термосе 0.5 л кипятка, настаивать 1 час, пить горячим по 1/2 стакана 3–4 раза в день при гриппе как потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное средство.

2 столовые ложки сбора из *почек сосны обыкновенной, листьев шалфея лекарственного, травы мяты перечной, цветков календулы, листьев подорожника большого, корня солодки голой, травы зверобоя продырявленного, корня девясила высокого*, взятых в равных количествах, залить в термосе 0.5 л кипятка, настаивать 5–7 часов. Принимать настой по 1/5 стакана 3–5 раз в день после еды при гриппе.

2 столовые ложки сбора из *листьев подорожника большого, корня солодки голой, листьев мать-и-мачехи*, взятых поровну, залить в термосе 0.5 л кипятка, после 3–5 часов настаивания процедить и пить по 1/3 стакана каждые 3 часа в горячем виде при гриппе как противовоспалительное, жаропонижающее средство.

2 столовые ложки сбора из *корня алтея лекарственного, корня солодки голой, плодов аниса обыкновенного, листьев шалфея лекарственного, почек сосны обыкновенной*, взятых поровну, залить в термосе 0.5 л кипятка на 2–3 часа и, процедив, пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при гриппе.

Взять в равных количествах *лист мяты перечной, цветки бузины черной, цветки липы сердцевидной*. 1 столовую ложку сбора залить 0.5 л кипятка в термосе, настоять 2–3 часа и пить как чай в горячем виде для усиления потоотделения при высокой температуре.

2 столовые ложки *соломы овса* залить 0.5 л кипятка в термосе, настоять 2–3 часа. Пить горячий настой как потогонное при гриппе.

При сдавливании в груди, чувстве саднения за грудиной, кашле вам поможет грудной чай:

Корень алтея измельченный	*2 части*
Листья мать-и-мачехи	*2 части*
Трава душицы	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить в фарфоровом чайнике 2 стаканами крутого кипятка, укутав, настаивать 15 минут и пить горячим по стакану с медом 2–3 раза в день.

Довольно эффективным средством при гриппе и его осложнениях считают отвар *корней девясила* с медом: 2 столовые ложки измельченных корней девясила залить 0.5 л крутого кипятка в термосе, настаивать 2–3 часа и пить с медом по 1/2 стакана 3 раза в день.

100 г пчелиного меда смешать с соком 1 лимона, растворить в 800 мл кипяченой воды. Выпить в течение дня теплым при гриппе.

Размешать столовую ложку меда в стакане теплой воды, добавить сок половины лимона и выпить. Самочувствие значительно улучшится.

20 г измельченных *листьев эвкалипта* залить в темной бутылке 100 г 70% спирта, настаивать 8 дней, встряхивая, затем, процедив, пить по 25 капель в 1/4 стакана теплой воды 2–3 раза в день при гриппе.

2 столовые ложки измельченных *корней девясила* залить 0.5 л воды, кипятить 15 минут, настаивать 2 часа. Пить отвар горячим по 1/2 стакана с чайной ложкой меда 3–4 раза в день за час до еды при гриппе.

Действенен для лечения гриппа свежеприготовленный сок *чеснока*. 8–10 капель сока принимайте в смеси с 1 столовой ложкой теплого молока 2–5 раз в день

ПИТАНИЕ ПРИ ГРИППЕ

У больных гриппом на фоне повышенной температуры, имеющейся интоксикации резко снижается аппетит. Дети просто отказываются от еды, а взрослые, хоть и считают, что надо есть, также теряют аппетит. Жажда, сухость во рту, затрудненное носовое дыхание, кашель, головная боль не способствуют приему пищи. Поголодайте. Это защитная реакция организма. А вот питье не забывайте, оно необходимо как воздух.

Если же вам кажется, что в лечении гриппа большое значение имеет питание больного, то помните – пища

должна быть легкоусвояемой, без острых и пряных блюд, с большим количеством свежих фруктов и овощей. Особенно полезны свежие, сырые соки из фруктов и овощей: морковный, капустный, огуречный, тыквенный, свекольный, цитрусовый, яблочный, клюквенный, калиновый и др.

При гриппе организм расходует много витаминов. Интоксикация и лечебные препараты подавляют деятельность полезных бактерий кишечника, вырабатывающих нужные организму витамины. Чтобы пополнить временную недостачу витаминов в организме, необходимо включать в пищу много витаминизированных продуктов.

Из наблюдений за гриппозными больными: те из них, которые получали 600–800 мл фруктовых соков или сырых овощей в сутки, практически выздоравливали на второй–третий день, и заболевание протекало без осложнений.

Выздоравливающий человек нуждается в легкой, свежей пище. Если есть возможность, постарайтесь «угодить» больному. Для одного это будет омлет с беконом, а для другого – салат из киви. В период восстановления организму особенно важны продукты, содержащие витамины, микроэлементы, энзимы. Будет уместным употребление меда, мумие, цветочной пыльцы.

Употребление цветочной пыльцы по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 4–10 дней восстанавливает аппетит, вес, силы и настроение у выздоравливающих больных.

Мумие принимают по 0.2 г 1 раз в сутки утром натощак в течение 7–10 дней.

Приводим ряд рецептов блюд, содержащих много витаминов, минеральных веществ, необходимых больному и выздоравливающему человеку:

Салат с толченой капустой. Мелко нашинкованную белокочанную капусту (0.5 кг) растолочь деревянной толкушкой, добавить 2 зубчика растертого чеснока, зелень укропа, растительное масло (2.5 столовые ложки), лимонный сок (2 столовые ложки) или 2 кислых яблока.

Салат с сырым картофелем. Натрите на терке картофелину, 0.5 кг капусты, небольшую свеклу, добавьте 1–2 помидора, головку репчатого лука и заправьте 2 столовыми ложками растительного масла.

Салат из зеленого салата. Измельчите пучок зеленого салата, 1 огурец, зелень укропа, добавьте лимонный или

гранатовый сок и залейте подслащенной медом водой по вкусу.

Салат из моркови и кабачка. Натрите на терке морковь и кабачки (в равных количествах), добавьте зелень петрушки, укропа, заправьте салат лимонным соком и растительным маслом.

Салат из редьки и клюквенного сока. Натрите на терке одну редьку и добавьте 2 столовые ложки клюквенного сока, 1 столовую ложку растительного масла и мелконарезанную зелень.

Овсяные хлопья с медом, курагой и яблоками. Залейте подслащенной медом водой 1 стакан овсяных хлопьев на 5–6 часов, добавьте 100 г толченых орехов, 50 г кураги и тертое яблоко. Блюдо готово.

Тыква с лимоном. Возьмите 400 г очищенной тыквы, протрите через сито или пропустите через мясорубку, смешайте натертый лимон с тыквой, добавьте 2 столовые ложки меда и тушите 15 минут. Остудите и подайте со сметаной.

Вкусен и полезен горячий *абрикосово-яичный напиток*:

В хорошо прогретый стакан вбить 2 желтка, влить 1/2 стакана абрикосового сока, перемешать, а затем при непрерывном помешивании добавить стакан горячей кипяченой воды, разлить в бокалы и сразу подать.

Брусничный морс. Возьмите 150 г брусники, промойте, разомните деревянным пестиком и отожмите сок. Мезгу залейте горячей водой, прокипятите 5 минут, процедите, доведите со 100 г сахара до кипения, охладите и смешайте с отжатым ранее соком. Через сутки морс готов к употреблению.

Холодный чай с вишневым соком. Приготовьте холодный чай с сахаром, в чашку с холодным чаем добавьте 2 столовые ложки вишневого сока и ломтик лимона.

Голубика с сахаром. Раздавите деревянным пестиком промытые ягоды голубики, посыпьте сахаром, перемешайте.

Сок из ежевики. Ягоды разомните, отожмите сок, добавьте сахар и воду по вкусу.

Земляничный мусс. Промойте ягоды и протрите через сито. Полученную массу поставьте на холод. Растворите в воде сахар, добавьте желатин и доведите до кипения. Си-

роп соедините с полученной ранее массой, добавьте лимонную кислоту. Смесь охладите до 30°С и взбейте на льду до образования пышной однородной массы. Разложить в формочки и оставить для застывания.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА

Существенным подспорьем в профилактике и лечении гриппа могут быть домашние заготовки, сделать которые под силу каждому, а в нужный момент они отдадут свои целительные силы.

Впрок можно заготавливать фрукты, из которых варят джемы и варенье. Фрукты также протирают с сахаром, сушат. Сушат и лекарственные растения – травы, корни, кору, цветки, листья и др. Заранее готовят проверенные в семьях сборы растений, настойки из них. Сборы трав для домашних аптек готовят из измельченного растительного сырья, тщательно перемешанного в указанных соотношениях. Заготовленные впрок сборы хранят в бумажных пакетах или стеклянных банках с крышками.

Многие ценят и знают лечебные свойства меда и прополиса.

Для профилактики и лечения гриппа приготовьте заранее, до вспышки заболевания, одно из предлагаемых нами «лекарств», например, *травяной медовик*: возьмите листьев малины, травы душицы и листьев эвкалипта поровну (это наиболее сильные противовирусные растения), измельчите в кофемолке и смешайте с равным количеством чуть растопленного меда. Удобно приготовить медовик из стакана порошка трав и стакана меда. Этого количества вам хватит на 2–3 недели. Принимайте ежедневно по 1/2 –1 чайной ложке 2–3 раза в день перед едой.

А еще может быть полезной при гриппе 10% настойка *корня аира*, ее вы тоже сможете приготовить дома. Измельчите высушенный корень аира. Возьмите 1 столовую ложку корня и залейте 40% спиртом или водкой, настаивайте 10–12 дней в темноте, ежедневно встряхивая, храните в хорошо закрытой посуде. Помните, что вы приготовили эффективное лекарство. Как его использовать? Возьмите стакан теплой кипяченой воды, добавьте щепотку питьевой соды и 15–20 капель настойки корня аира. Промы-

вайте нос, полощите горло после контакта с больным гриппом и по возвращении домой из любых общественных мест. Эту настойку можно использовать и для обработки ран, трещин, порезов, а также при зубной боли.

Если у вас есть садовый участок или дача, а рядом с ним сосновый или еловый лес, не упустите возможности заготовить впрок еловый или сосновый клей (смолу). Соберите ее в банку, закройте крышкой и храните в темноте. Во время эпидемии гриппа, в помещении, где находится гриппозный больной, поджигайте кусочки смолы 2–3 раза в день. Вы получите ароматный стойкий смолистый запах, полезный для больного и вас.

Л. В. Пастушенков и Е. Е. Лесиовская (1994) рекомендуют в начале заболевания удерживать во рту 10–15 минут кусочек смолы величиной с горошину. Желательно ее не проглатывать, так как смолистые вещества могут всасываться в кишечнике и раздражать паренхиму почек. До приема смолы рекомендуется промывать нос и глотку травяными настоями 2–3 раза в день до полного выздоровления. Эти процедуры могут быть полезными и для больных, страдающих болезнями органов дыхания.

ПРОПОЛИС

К эффективным, ароматным препаратам при гриппе можно отнести прополис. Его 10–20% спиртовая настойка (приготовить ее нетрудно в домашних условиях, см. далее) обладает противогриппозными свойствами. Добавьте 1 чайную ложку настойки прополиса в 1/2 стакана горячей воды или молока и принимайте 1–2 раза в день во время эпидемии гриппа. Апитерапевты гарантируют полную защиту от гриппа.

Прополис – смолистое, клейкое вещество темно-зеленого или желто-коричневого цвета, горьковатого вкуса, приятного запаха, напоминающего запах тополевых почек, воска и меда. Цвет прополиса зависит от растений, с которых пчелы его собирают. Пчелы вырабатывают прополис из почек березы, тополя, ольхи и др.

Прополисом пчелы обрабатывают сотовые ячейки, в которых они хранят мед и выращивают расплод. Им они заливают все щели в улье, защищая улей от вредителей. Прополис герметизирует улей и обеспечивает чистоту.

Химический состав прополиса сложный и зависит от источника его получения, но во всех его видах постоянно

содержится около 55% смол и бальзамов, около 10% эфирных масел, около 30% воска и 5% пыльцы.

Прополис хорошо растворяется в этиловом спирте и плохо в воде. Ряд исследователей в прополисе обнаружили марганец, натрий, калий, кальций, цинк, барий, титан, медь, кобальт, никель, хром, ванадий, коричный спирт, ванилин, бензойную кислоту, витамины (A, B_1, B_2, C, E, PP и др.), сахара (глюкоза, фруктоза).

Заготавливают прополис летом, соскабливая с рамок и холстинок, и хранят в темном, прохладном месте.

Прополис обладает бактериостатическим действием (замедляет рост бактерий), бактерицидным (убивает некоторые бактерии), фунгицидным (губит грибки), противовоспалительным действием и нормализует иммунитет. Учеными установлено, что спиртовые растворы прополиса (5–40%) действуют губительно более чем на 100 видов бактерий и на грибки.

Считается, что бактерицидное действие прополиса связано с наличием в нем феруловой и бензойной кислот, а также с наличием в нем множества биологически активных соединений. Прополис усиливает выработку антител, стимулируя усиление защитных сил организма.

По данным некоторых авторов прополис в комбинации с медом и маточным молочком является хорошим средством профилактики гриппа (Кузьмина К. А., 1986).

Спиртовую настойку прополиса готовят чаще 10–20% концентрации. 100 г мелко нарезанного прополиса помещают в банку и заливают 500 мл 70% спирта, взбалтывают в течение 30 минут, затем банку ставят в темное место и ежедневно встряхивают в течение 10 дней. На дне образуется двухслойный осадок. По окончании настаивания настойку фильтруют через несколько слоев марли и хранят в темном месте (но не в холодильнике). Приготовленный таким образом прополис сохраняет свои свойства годами и может служить вам хорошим средством в лечении не только гриппа, но и ангин, гнойного насморка, ран, фурункулов.

МЕД

При гриппе мед надо принимать небольшими порциями (по чайной ложке) и медленно рассасывать. При таком способе приема слизистая оболочка глотки всасывает бактерицидный фактор меда, оказывающий защитное

действие. Самым подходящим для приема с задержкой является засахарившийся (кристаллизованный) мед (Младенов С., 1969).

В народе при гриппе и простуде принято пить молоко с медом. Одни добавляют в молоко минеральную воду типа «Боржоми», другие – щепотку питьевой соды. Мед хорош и с травяным чаем.

Специалисты по медолечению считают, что суточная доза меда составляет около 100 г, разделенных на несколько приемов. Доза для детей значительно меньше – 30–40 г в сутки.

При гриппе проводят местные медовые аппликации. Чистый, лучше кристаллизованный, мед, смешивают с порошком анестезина или новокаина (1:100). Больного укладывают на спину и стеклянной или деревянной палочкой в каждую половину носа вводят по кусочку меда величиной с фасолину. Мед в носу начинает таять и стекать в носоглотку, медленно всасываясь слизистой оболочкой. Больных, принимающих эту процедуру, нужно предупреждать о возможных неприятных ощущениях в слизистой оболочке.

После процедуры нужно оставаться в помещении не менее 2 часов, так как после процедуры, именно через это время, начинается обильное выделение секрета из носа.

ЯГОДЫ

В народной медицине *землянику* лесную и садовую ценят как лекарственное растение. Это самая сладкая и ароматная ягода. Употребление ее в свежем виде укрепляет организм и предохраняет его от вирусных и простудных заболеваний.

Чтобы заготовить землянику впрок, переберите и вымойте плоды, залейте 70% сахарным сиропом, выдержите несколько часов и доведите до готовности (около 20 минут). На 1 кг ягод необходимо 1.2 кг сахара. Приготовленное варенье разлейте в горячем виде в прожаренные в духовом шкафу стеклянные банки и закатайте прокипяченными в течение 10 минут металлическими крышками.

Общеизвестно жаропонижающее и потогонное действие *малины*, желательно иметь ее в доме, заготовленную впрок.

Созревшие ягоды малины переберите, ополосните водой, а если малина чистая, ее не ополаскивают. Послой-

но пересыпьте ягоды сахарным песком, оставьте в холодном месте на 6–8 часов, затем, чередуя нагревание до кипения с охлаждением, доведите варенье до готовности. Чтобы варенье не засахарилось, незадолго до готовности прибавьте 1 г лимонной кислоты на 1 кг малины. На 1 кг малины необходимо 1.2 кг сахара. Готовое варенье разлейте в горячем виде в прожаренные в духовом шкафу стеклянные банки и закатайте прокипяченными в течение 10 минут металлическими крышками.

Следует знать, что плоды малины содержат значительное количество пуриновых соединений и поэтому противопоказаны при подагре и нефритах.

В плодах малины обнаружено значительное количество фруктозы, есть органические кислоты, в том числе салициловая, муравьиная, витамины С, В, каротин, фолиевая кислота, фенольные соединения, флавоноиды, пектиновые, дубильные, белковые, красящие, слизистые вещества, минеральные соли.

Для медицинских целей используют все части малины. Настой листьев малины в народной медицине применяется при гриппе, простуде.

Листья малины и цветки липы (поровну) используют для приготовления настоев. Возьмите 2 столовые ложки сбора, залейте в термосе 0.5 л кипятка, после настаивания (около часа) процедите и пейте горячим при гриппе и простудных заболеваниях по полстакана 2–3 раза в день. Действует как жаропонижающее и потогонное средство.

При гриппе в народной медицине используются как ягоды *брусники* в виде морсов из заготовленных впрок ягод (брусника хорошо сохраняется в прохладном месте в банках), так и ее олиственные веточки, из которых готовится настой. Возьмите столовую ложку заготовленных высушенных веточек и залейте стаканом кипятка (в термосе) на 30–60 минут. Принимайте по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.

Хорошо иметь в домашней аптечке сбор всего растения брусники, тщательно смешанного с листьями земляники. Возьмите 4 столовые ложки этого сбора, залейте в термосе 4 стаканами кипятка на 30–60 минут. Процедив, пейте с медом при гриппе, простуде.

Полезно для профилактики и лечения вирусных заболеваний применять плоды *рябины обыкновенной*, заготовив

ее впрок. Отделите плоды рябины, переберите, помойте в холодной воде, погрузите в кипящий 3% раствор поваренной соли. После этого промойте плоды рябины в холодной воде, залейте горячим 70% сахарным сиропом и оставьте на 12 часов, а затем доведите до готовности. На 1 кг плодов рябины необходимо 1.5 кг сахара. Готовое варенье разлейте в горячем виде в прожаренные в духовом шкафу стеклянные банки и закатайте прокипяченными в течение 10 минут металлическими крышками.

В домашней аптечке хорошо иметь ягоды *облепихи*. Для этого, переберите плоды, помойте, тщательно смешайте их с сахаром в соотношении 1:1.5. Поместите в простерилизованные стеклянные банки, закройте чистыми (обработанными спиртом) капроновыми крышками. В прохладном месте в таком виде облепиха хранится довольно долго.

С целью профилактики и особенно при вирусных и простудных заболеваниях приготовьте напиток: столовую ложку облепихи разведите в стакане теплой воды и, процедив, пейте по стакану 1–2 раза в день, лучше до еды.

В народной медицине широко применяется *калина обыкновенная*. Плоды ее содержат красящие, пектиновые вещества, сахар, органические кислоты, витамины С, Р, флавоноиды. В коре есть смолы, флавоноиды, органические кислоты, изовалериановая кислота, ванадий, витамины С, К, эфирное масло, в листьях – урсоловая кислота, гликозид абутин.

Благодаря наличию в калине большого количества разнообразных биологически активных веществ отвар ее плодов с медом дает хороший эффект при простудных заболеваниях с сильными головными болями, кашлем и потерей голоса, с повышенной нервной возбудимостью, высокой температурой. Следует знать, что ягоды и кора калины противопоказаны при повышенной свертываемости крови, при склонности к тромбообразованию, при беременности и подагре.

Плоды рябины, облепихи, калины, брусники хорошо сохранять в замороженном состоянии. По мере необходимости из замороженных ягод можно готовить напитки с целью предупреждения и лечения вирусных заболеваний и простуды.

Ягоды калины можно заготовить впрок на зиму аналогично приготовлению облепихи и пить по 1–2 стакана в день (развести 1 столовую ложку заготовки в стакане теплой воды).

Протертая с сахаром *черная смородина* весьма полезна как общеукрепляющее, жаропонижающее, потогонное средство при вирусных заболеваниях. Приготовление черной смородины с сахаром аналогично приготовлению облепихи.

Плоды черной смородины богаты витамином С, витамином К, фенольными соединениями, каротином и др. В связи с высоким содержанием витамина К и фенольных соединений, длительное потребление больших количеств черной смородины повышает свертываемость крови. Следует знать, что плоды черной смородины не рекомендуются больным, страдающим гепатитом, циррозом печени и повышенной свертываемостью крови.

Хорошим средством при вирусных заболеваниях считается варенье из молодых *шишек* и *побегов сосны*. Возьмите собранные ранней весной шишки и молодые побеги сосны, ополосните их водой и варите на медленном огне 40–50 минут, залив 50% сахарным сиропом (1 кг шишек на 1 л сахарного сиропа). Разлейте в горячем виде варенье в прожаренные в духовом шкафу стеклянные банки и закатайте прокипяченными железными крышками. При простуде, гриппе, ларинготрахеите, бронхите растворите 1 столовую ложку варенья в стакане кипятка и пейте медленно, глотками 2–3 раза в день.

Не менее полезен при гриппе «мед» из *цветков бузины*. Соберите соцветия бузины, ополосните водой, чтобы вода покрыла соцветия, на медленном огне проварите час, слейте ароматную жидкость и варите ее с сахаром (1 объем жидкости на 1 объем сахара) около часа до загустения. Разлейте в стерильные банки и закатайте железными крышками, прокипяченными в течение 10 минут. При гриппе растворите в стакане горячей воды 1 ст. ложку меда из бузины и медленно, глотками пейте 2–3 раза в день.

Плоды шиповника – широко известное поливитаминное средство. Несомненно, настой плодов шиповника, принимаемый в горячем виде, облегчает состояние гриппозного больного.

Плоды шиповника содержат витамины K, C, E, B_1, B_2, каротин, фенольные соединения. Возьмите 2 столовые ложки высушенных раздробленных плодов шиповника, залейте в термосе 3 стаканами кипятка, настаивайте в течение ночи. Процедив через 3 слоя марли, пейте горячим по полстакана 2–3 раза в день при гриппе, простуде и др.

ЧЕСНОК

Поскольку чеснок содержит большое количество биологически активных веществ, в том числе противовирусных, его необходимо заготовить впрок и употреблять во время эпидемии гриппа. Приведем ряд рецептов:

Чеснок маринованный. Замочите чеснок в теплой воде на 2 часа, удалите покровные чешуйки, тщательно вымойте в холодной воде и залейте маринадом, приготовленным следующим образом: 20–30 г соли растворите в стакане воды, соедините со 150 мл уксуса и добавьте воды до 1 литра маринада. В литровую банку уложите чистые зубки чеснока, 5 горошин горького душистого перца, 4 штуки гвоздики, немного корицы. Залейте маринадом. Закройте капроновой крышкой и храните в прохладном месте.

Чеснок сушеный. Подготовленные чистые зубки чеснока нарежьте на длинные, тонкие кусочки и уложите тонким слоем на сито или натянутую марлю. Сушите около 5 часов при температуре 50–60°C. Затем высушенный чеснок измельчите в муку и храните в закрытой стеклянной банке в прохладном, темном месте. В таком виде чеснок сохраняет свои свойства и используется как свежий чеснок.

Бутерброд с пюре из чеснока и орехов. Растолките очищенную головку чеснока со стаканом очищенных грецких орехов, разотрите и смешайте с 2 столовыми ложками растительного масла, посолите, полейте 2 столовыми ложками лимонного сока. Размешайте, и фарш для бутербродов готов. Этого количества бутербродной массы хватит для профилактики гриппа всей семье на сутки.

Плавленый сыр с майонезом и чесноком. Измельчите плавленый сырок на терке, смешайте со столовой ложкой майонеза и растертыми на мелкой терке двумя зубчиками чеснока. Во время эпидемии гриппа такая холодная закуска может сослужить добрую службу.

Не забывайте о чесноке при приготовлении мясных и рыбных блюд. В Польше чеснок используют также в соусах и напитках.

Повысить аппетит у выздоравливающих больных может *чесночная эссенция.* Нашпигуйте гвоздикой 15 зубков чеснока, сложите в кастрюлю и залейте 1 бутылкой белого сухого вина. Добавьте 3 лавровых листа, столовую ложку сахара, варите в закрытой посуде, пока не останется половина первоначального количества. Остывшую эссенцию слейте в бутылку и, плотно закрыв, храните в прохладном месте.

Чеснок может служить хорошей добавкой к подливам.

Соус по-испански. Очистите среднюю головку чеснока и разотрите в фарфоровой ступке до однородной массы, смешайте с 0.5 стакана оливкового масла до консистенции майонеза. Посолите и добавьте чайную ложку лимонного сока. Получится прекрасная, полезная, особенно в эпидемию гриппа, приправа к салату.

Простейший чесночный соус. Среднюю головку чеснока, очистив, измельчите, разотрите с солью по вкусу и перемешайте со стаканом майонеза. Хорошая приправа к мясным, рыбным блюдам, к салатам, полезна в эпидемию гриппа.

Лимонад чесночный. Разотрите 25 крупных зубков чеснока с мякотью трех лимонов или их соком, добавьте 1 л холодной кипяченой воды и поставьте в закрытой посуде в холодное место на сутки. Затем разлейте в темные бутылки, закупорив их. Пейте по 1 рюмке ежедневно до еды.

Напиток чесночный известен как тонизирующий напиток. Полезен в период выздоровления от гриппа. Взять 5–6 крупных зубков чеснока, истолочь, добавить 1 литр холодной, кипяченой воды, в которой предварительно растворить 25 г свежих дрожжей. Оставить на несколько часов для ферментации, и напиток пригоден для питья. Пейте по полстакана 2–3 раза в день до еды.

Фитотерапия при осложнениях гриппа

ОСТРЫЙ СРЕДНИЙ ОТИТ

Если грипп осложнился воспалением среднего уха, а это сопровождается болью, заложенностью в ухе, высокой температурой и головной болью, до осмотра врача-отоларинголога вы можете уменьшить болезненные симптомы полуспиртовым компрессом из спиртовой настойки

корня и корневища *аира* или настойки травы *мелиссы.* Их, предварительно подогрев, вы можете закапать в ухо (6–8 капель). Помните, что воспаление среднего уха – серьезное заболевание. Не занимайтесь самолечением. Народная медицина при остром воспалении среднего уха предлагает закапывать в ухо спиртовую настойку *красавки* по 1–2 капли 2–3 раза в день или спиртовую настойку *паслена сладко-горького*.

При появлении гноетечения рекомендуют промывать ухо теплым настоем цветков *ромашки* или настоем травы *иван-чая (кипрея узколистного)*.

В Болгарии при гноетечении из уха рекомендуют вводить в слуховой проход на 20–30 минут кашицу из лука или фитилек, смоченный соком *лука*.

В России популярным средством при гноетечении из уха является 10–15% спиртовая настойка *можжевеловых ягод*. Созревшие ягоды измельчают, заливают водой или спиртом и настаивают 10 дней. Хранят в темноте, предварительно профильтровав через несколько слоев марли или через ткань.

В Югославии при гноетечении из уха используют свежий сок травы *пастушьей сумки*. 5–7 капель сока закапывают перед сном, а утром тщательно очищают ухо. Одновременно назначают внутрь порошок этой травы 3 раза в день по 1/4 чайной ложки. Если нет свежего сока, его может заменить 20–25% настойка травы пастушьей сумки.

ЛАРИНГИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ГОРТАНИ)

Излюбленным местом размножения вируса гриппа, особенно парагриппа, является слизистая оболочка гортани. В связи с этим грипп нередко сопровождается ларингитом. Чувство саднения в горле, осиплость, кашель, чувство сдавливания гортани – симптомы гриппозного воспаления.

Лечение ларингита осуществляет специалист-отоларинголог. Заболевание требует постоянного наблюдения, так как при нем возможны опасные осложнения.

Для уменьшения отека слизистой оболочки и осиплости рекомендуется принимать теплые травяные настои или ингаляции из них.

При воспалении гортани с потерей голоса эффективен чай из травы *репешка обыкновенного*. 2 столовые ложки травы репешка залейте в фарфором чайнике стаканом ки-

пящей воды, пусть постоит 10–15 минут и пейте теплым с медом по 1/2 стакана 3 раза в день.

При ларингите помогают следующие сборы:

Эвкалипт (лист)	*20 г*
Календула (цветки)	*15 г*
Ромашка аптечная (цветки)	*10 г*
Шалфей лекарственный (листья)	*15 г*
Липа сердцевидная (цветки)	*10 г*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л крутого кипятка и настаивать 1 час в термосе. Полоскать этим настоем горло, частично проглатывая, несколько раз в день. Этот настой можно рекомендовать и для домашних паровых ингаляций.

Мать-и-мачеха (листья)	*20 г*
Подорожник большой (листья)	*20 г*
Солодка голая (корень)	*10 г*

2 столовые ложки смеси залить в термосе 0.5 л кипятка. Пусть постоит около часа. Процедив, пейте по 1/3 стакана перед едой в теплом виде 3–4 раза в день. Самочувствие улучшится через 2–3 дня. Из этого настоя делайте ингаляции перед сном 3–4 дня подряд.

Смешайте *1/2 стакана сока редьки, 1/2 стакана сока моркови, 1 столовую ложку меда* и принимайте по 1 столовой ложке каждый час, особенно, когда мучает сухой кашель.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Одним из грозных осложнений гриппа является воспаление легких. Заболевание развивается на 5–6 день, когда на фоне некоторого улучшения состояния вновь повышается температура, ухудшается общее самочувствие настолько, что больному трудно подниматься с постели.

Лечение воспаления легких – серьезное и ответственное дело и требует квалифицированного антибактериального лечения. Лекарственные растения в этом случае могут оказать вспомогательную, но важную помощь.

Чай из лекарственных трав поможет вывести из организма токсины бактерий, продукты обмена, антибиотики, будет служить жаропонижающим и отхаркивающим средством, повысит иммунитет.

Народная медицина предлагает ряд многокомпонентных сборов, состав которых вы должны обсудить с врачом.

Для лучшего отхождения мокроты рекомендуется сбор: 1 столовая ложка травы *мать-и-мачехи*, 1 столовая ложка травы *душицы*, 1 столовая ложка цветков *белой акации* и 1 столовая ложка травы *вероники лекарственной*. Залейте смесь литром кипятка в термосе, после часового настаивания пить настой горячим по 1/4 стакана каждый час.

Облегчает течение гриппозного воспаления легких следующие сборы:

Листья мать-и-мачехи	*2 части*
Трава душицы	*1 часть*
Трава череды	*1 часть*
Листья подорожника	*1 часть*

4 столовые ложки сбора залить в термосе 0.5 л кипятка, настаивать 1–2 часа, принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день. На 3-й день лечения настой делают менее концентрированным – 2 столовые ложки сбора на 0.5 литра кипятка. В остальном без изменений.

Трава тысячелистника	*2 части*
Трава чистотела	*1 часть*
Трава зверобоя	*2 части*
Листья мать-и-мачехи	*2 части*
Трава череды	*2 части*
Корень солодки	*1 часть*
Корень алтея	*1 часть*
Трава мяты перечной	*1 часть*

5 столовых ложек сбора залить 1 литром кипятка в термосе, настаивать 2–3 часа и принимать в теплом виде по 3/4 стакана 3 раза в день.

Трава репешка обыкнов.	*1 часть*
Цветки первоцвета	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить 3 стаканами холодной воды, настаивать 2 часа, кипятить 5 минут, принимать в течение дня в теплом виде при воспалении легких до 3-х недель.

Почки тополя черного	*2 части*
Цветки бузины черной	*1 часть*
Листья будры плющевидн.	*2 части*

5 столовых ложек сбора залить 3 стаканами кипятка в термосе, настаивать час и выпить за 5 приемов в течение дня. Лечиться длительно, до исчезновения симптомов воспаления легких.

Кора ивы белой	*1 часть*
Трава репешка обыкнов.	*1 часть*
Трава череды	*2 части*
Лист мать-и-мачехи	*1 часть*
Трава алтея лекарств.	*1 часть*

5 столовых ложек сбора залить 1 л кипятка в термосе, настаивать 1–2 часа и принимать в теплом виде по 3/4 стакана 4 раза в день для повышения эффективности и безопасности антибиотикотерапии при воспалении легких.

Зверобой применяют при воспалении легких как вспомогательное средство:

Зверобой, цветки	*40 штук*
Зверобой, листья	*30 штук*
Масло оливковое	*100 г*
Миндальное масло	*30 г*

Варить смесь на слабом огне 10 минут. Остудить, процедить и пить по 1 чайной ложке 8 раз в день, заедая медом (50–60 г натурального меда в сутки).

Для быстрого выздоровления советуют пить чай со зверобоем (1 чайную ложку зверобоя заварить в 1 стакане кипятка) и после непродолжительного настаивания (10–15 минут) пить горячим медленно, глотками, прогреваясь.

Тертый корень *хрена* применяют в народной медицине вместо горчичников при воспалении легких и плеврите.

БРОНХИТ

Нередко вирусный грипп осложняется бронхитом. Этому способствуют временное нарушение носового дыхания, преимущественное развитие вирусного процесса в гортани и трахее, ряд внешних причин (курение, запыленность воздуха, бесконтрольное применение аэрозольных средств и др.).

Заболевание имеет выраженные клинические стадии и требует дифференциального назначения фитотерапевтических препаратов. В начальной стадии бронхита можно применять травы, которые обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами и могут обволакивать своей слизью дыхательные пути, уменьшая позывы к кашлю. К таким растениям можно отнести *подорожник, мать-и-мачеха, алтей*.

Слизистые вещества в *мать-и-мачехе* обволакивают и защищают слизистые оболочки бронхов, уменьшая позы-

вы к кашлю, способствуя отделению слизи и облегчая отхаркивание.

Подорожник защищает слизистые оболочки бронхов, уменьшает позывы к кашлю, обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

Настой мать-и-мачехи с успехом применяют при бронхите: 2 столовые ложки измельченных листьев мать-и-мачехи залить в термосе 0.5 л кипятка и после 30 минут настаивания пить по 1/3 стакана 3 раза в день с медом.

Лист, цветки мать-и-мачехи	*1 часть*
Трава медуницы лекарстве.	*2 части*
Трава ромашки лекарств.	*1 часть*
Трава душицы обыкновенной	*1 часть*

2 столовые ложки измельченного сбора залить в термосе 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 1–2 часа и пить с медом по 3/4 стакана 4–5 раз в день при остром бронхите.

При прогрессировании бронхита необходимо облегчить отделение и выделение из бронхов мокроты. В этой стадии нельзя подавлять позывы к кашлю с помощью сильнодействующих средств (кодеин), так как благодаря толчкообразным спазмам бронхиол и бронхов слизь выделяется наружу, что способствует выздоровлению.

Облегчают состояние больного бронхитом *цветки коровяка, анис, тимьян, корень первоцвета, корень солодки, листья мать-и-мачехи, листья эвкалипта, ромашка, чабрец* и др.

Коровяк скипетровидный разжижает секрет бронхов, уменьшает воспаление слизистых оболочек, облегчает отхаркивание:

Цветки коровяка	*1 часть*
Почки березы белой	*1 часть*
Листья и ягоды малины	*2 части*

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе, настаивать 2 часа и пить по столовой ложке каждые 2 часа.

Корень первоцвета	*1 часть*
Цветы боярышника	*1 часть*
Трава полевого хвоща	*2 части*
Трава шалфея	*2 части*

2 столовые ложки сбора залить стаканом холодной воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час и пить горячим 2–3 раза в день при кашле.

Трава тысячелистника	*2 части*
Плоды аниса	*2 части*
Трава пустырника	*1 часть*
Корень девясила	*1 часть*

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час и принимать при слизисто-гнойной мокроте по стакану горячего настоя с медом, после еды, на ночь.

Корень солодки голой	*1 часть*
Трава душицы	*1 часть*
Листья мать-и-мачехи	*1 часть*
Трава череды	*1 часть*
Трава зверобоя	*2 части*
Листья мяты	*3 части*
Цветы боярышника	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л кипятка в термосе, настаивать 1 час. Принимать горячим при бронхите с астматическим компонентом по 1/3 стакана 3 раза в день.

Лук с гусиным жиром применяют в народной медицине при бронхите. Натирают большую луковицу, смешивают с гусиным жиром и втирают в область грудной клетки и передней части шеи перед сном. Утром 1 ст. ложку этой смеси съедают. И так до выздоровления.

Сок *брусники* с медом (1:1) принимают при бронхите по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При трахеобронхите весьма эффективен *шалфей* с молоком. Для этого вскипятить стакан молока с 1 столовой ложкой измельченного шалфея, настаивать 30 минут, процедить и выпить горячим перед сном.

В разгар бронхита необходимы комбинированные методы лечения: чай от кашля несколько раз в день, ингаляция перед сном.

Листья мать-и-мачехи	*2 части*
Листья эвкалипта	*1 часть*
Исландский мох	*2 части*
Цветы ромашки	*1 часть*
Цветы коровяка	*1 часть*
Измельченный шиповник	*1 часть*

2 столовые ложки сбора заварить в 0.5 л кипятка в термосе, настаивать 1 час и пить горячим через 2–3 часа по 1/3 стакана 5–6 раз в день.

Вечером перед сном проводить ингаляцию с настоем *ромашки* или отваром картофельных очисток с добавлени-

ем *шалфейного* или *эвкалиптового масла* (2–3 капли на процедуру).

Корень алтея	*2 части*
Корень солодки	*1 часть*
Лист мать-и-мачехи	*2 части*

2 столовые ложки сбора настаивать в 0.5 л холодной воды 2 часа, прокипятить 10–15 минут и после остывания пить теплым 3–5 раз в день по 1/4 стакана. Остывший отвар перед приемом подогревать.

Трава репешка обыкнов.	*2 части*
Будра плющевидная, листья	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0.5 л крутого кипятка, настаивать 1 час и пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день при гриппе и его осложнениях (бронхит, воспаление легких).

Возьмите в равных количествах *траву багульника болотного, траву тимьяна обыкновенного, цветки ромашки аптечной, корни солодки голой, корни алтея лекарственного*, смешайте и 2 столовые ложки смеси заварите в 3 стаканах кипятка в термосе. Настаивать 2–3 часа, принимать в горячем виде по 1/4 стакана 3–5 раз в день после еды при сухом, упорном кашле.

Смешайте 1 часть сока *черный редьки* и 2 части натурального пчелиного *меда*, принимайте по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при кашле как противовоспалительное и отхаркивающее средство.

Лист земляники лесной, лист шалфея и лист мелиссы смешайте в равных количествах и 2 столовые ложки смеси залейте 0.5 л кипятка в термосе, настаивайте 0.5–1 час. Принимайте по 1/4 стакана 4–5 раз в день при кашле.

Приводим несколько прописей, которые помогут вам справиться с остаточными явлениями бронхита:

Трава зверобоя	*10 г*
Цветки ромашки	*10 г*
Листья мать-и-мачехи	*12 г*
Листья шалфея	*10 г*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л кипятка в термосе, настаивать 1 час и пить горячим по 1/2 стакана 4–5 раз в день после еды.

Цветы ромашки, трава череды, листья мяты перечной, взятые поровну, смешайте и 2 столовые ложки сбора залейте 0.5 л холодной воды, кипятите в закрытой посуде 2–3

минуты. Настаивать 1 час и пить горячим по 1/3 стакана 3 раза в день при наличии аллергических проявлений.

Листья эвкалипта	*1 часть*
Цветки ромашки	*2 части*
Корень девясила	*1 часть*
Трава шалфея	*2 части*

2 ст. ложки сбора залить 0.5 л холодной воды, кипятить 2–3 мин, настаивать 1 час, пить горячим при наличии скудной вязкой мокроты по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Витаминизирующие и тонизирующие напитки при гриппе

Отечественная флора содержит богатый ассортимент растений, которые можно использовать для приготовления травяных чаев: *земляника, черника, малина, липа, ежевика, цвет черной бузины, мята перечная, листья черной смородины, листья грецкого ореха, шиповник, ромашка* и др.

Общеизвестным чайным растением является *земляника обыкновенная*, листья которой собирают ранней весной. Их можно сушить впрок, а также подвергать ферментизации, для чего листьям дают увянуть, затем раскатывают валиком, кропят водой, завертывают в чистое полотно и оставляют на три дня в теплом помещении. Листья бродят и приятно пахнут. Затем листья быстро сушат и укладывают в железные коробки. Чай из листьев земляники вкусен, ароматен и полезен, как и чай из листьев *малины*, которые содержат дубильные вещества, яблочную, салициловую, лимонную, винную, муравьиную кислоты, а также эфирное масло.

Приятен и полезен чай из цветков *липы*. Собранные цветки липы быстро высушивают, чтобы они сохранили свой естественный вид. Неплохо зарекомендовал себя чай из листьев *бузины черной*. Сушить собранное сырье нужно быстро и бережно.

Самое широкое применение получил чай из плодов *шиповника*, которые содержат витамин С, эфирное масло, пектин, лимонную кислоту, инвертный сахар, сахарозу, жирное масло, дубильные вещества и др. Плоды шиповника желательно не кипятить, а заливать кипятком и настаивать в термосе.

Вкусен и полезен чай из плодов и листьев *черники*, из сушеной *яблочной* кожуры.

Чай можно ароматизировать *цветками ромашки, мяты перечной, листьями грецкого ореха, апельсиновыми, мандариновыми корками.*

Приводим прописи чаев с витаминизирующим свойством общетонизирующего действия.

ВИТАМИНИЗИРУЮЩИЕ СБОРЫ

Плоды калины	*2 части*
Листья мяты	*2 части*
Трава шалфея	*2 части*
Трава мелиссы	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л холодной воды, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 1 час на водяной бане и пить горячим по 1/2 стакана 1–2 раза в день.

Плоды шиповника	*3 части*
Трава зверобоя	*1 часть*
Цветки ромашки	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л кипятка в термосе, добавить кусочек свежей лимонной корки, настаивать 1 час. Принимать с медом по столовой ложке 1–2 раза в день в виде горячего чая.

Листья крапивы	*3 части*
Плоды шиповника	*2 части*
Корень девясила	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л холодной воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 1 час. Принимать отвар горячим, добавив перед употреблением 10 капель облепихового масла в каждую порцию, по стакану 2 раза в день.

Трава череды	*2 части*
Трава тысячелистника	*1 часть*
Листья эвкалипта	*1 часть*
Плоды шиповника	*2 части*

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0.5 л кипятка, добавить корицу, настаивать 1 час. Применять отвар горячим по 1/2 стакана 2 раза в день.

Побеги лимонника	*1 часть*
Трава шалфея	*2 части*
Трава череды	*1 часть*
Листья мяты	*1 часть*

2 ст. ложки сбора залить 0.5 л кипятка в термосе, настаивать 2 часа, пить горячим по 1/3 стакана 3 раза в день.

Плоды шиповника	*3 части*
Плоды малины	*1 часть*
Листья смородины черной	*2 части*
Листья крапивы двудомной	*1 часть*
Ягоды рябины	*2 части*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л кипятка в термосе, настаивать 2 часа, процедить и пить горячим по стакану 2 раза в день.

4 столовые ложки измельченных сухих ягод *малины* залить 1 литром кипятка в термосе на 2–3 часа. Принимать горячим 3–4 раза в день при гриппе.

СБОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

Корень девясила	*1 часть*
Плоды шиповника	*2 части*

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0.5 л кипятка, настаивать 2 часа, перед употреблением добавлять в настой 2 капли пихтового масла в каждую порцию и принимать горячим по 1/2 стакана 2 раза в день.

Побеги лимонника	*2 части*
Трава шалфея	*2 части*
Корень девясила	*1 часть*

2 столовые ложки сбора залить 0.5 л кипятка в термосе, настаивать 2–3 часа, принимать теплым по 1/4 стакана 2 раза в день.

700 г *черной смородины* протирают через сито, смешивают с медовым раствором (6 столовых ложек меда на 500 мл воды). Полученный напиток выпить в течение двух дней теплым.

1 стакан *овса* или *овсяной крупы* залить 1 литром кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя. Процедить, влить в отвар равное количество молока и вновь прокипятить. Растворить в кипятке 2 столовые ложки меда и смешать с отваром. Принимать теплым по 1 стакану 2–3 раза в день как средство, повышающее сопротивляемость организма.

К стакану кипяченой воды или стакану минеральной воды (лучше нарзан) добавить сок половины *лимона*, растворить столовую ложку меда и пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Напиток из молока с медом, морковью и листьями клубники (или листьями малины): 4 столовые ложки из-

мельченных листьев клубники (или малины) залить 0.5 л горячей воды, довести до кипения, настаивать 20 минут. Процедить и смешать отвар с 2 стаканами молока, натертой морковью (1 корешок) и 3 столовыми ложками меда, перемешать. Пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Напиток из молока с листьями вишни: 4 столовые ложки рубленых молодых листьев вишни залить 2 стаканами воды, довести до кипения. Настаивать 20 минут. Процедить, добавить в отвар 2 стакана молока, 3 столовых ложки меда, разведенное в холодном молоке толокно (1 столовая ложка) и довести до кипения. Пить по 1/2 стакана теплого напитка 3–4 раза в день. Напиток повышает защитные силы организма, помогает справиться с инфекцией.

Побеги лимонника	*1 часть*
Цветки ромашки	*2 части*
Трава душицы	*1 часть*

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе, настаивать 1 час и пить горячим по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Корень девясила	*1 часть*
Корень бадана	*1 часть*
Трава зверобоя	*2 части*

1 столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, кипятить 20 минут, настаивать 1 час и пить горячим по 1/4 стакана 2–3 раза в день. Желательно предварительно добавить в каждую порцию 8 капель облепихового масла или 1–2 капли пихтового масла.

Трава тысячелистника	*1 часть*
Трава мелиссы	*3 части*
Листья эвкалипта	*1 часть*

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе, настаивать 30 минут и пить с медом горячим по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Плоды измельченного шиповника, трава крапивы, трава чабреца в равных количествах. 2 столовые ложки сбора залить в термосе 0.5 л кипятка, настаивать 1 час и пить с медом в виде горячего чая по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Листья эвкалипта	*1 часть*
Цветки ромашки	*2 части*
Трава шалфея	*1 часть*
Трава горца птичьего	*2 части*
Корневища пырея	*1 часть*

1 столовую ложку сбора залить в термосе стаканом кипятка, настаивать 2 часа и принять перед сном стакан горячего настоя.

Плоды шиповника	*4 части*
Трава зверобоя	*2 части*
Корень девясила	*1 часть*
Липовый цвет	*1 часть*
Цветки клевера лугового	*1 часть*

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе, настаивать 2 часа и выпить горячим с медом перед сном.

При гриппе полезно принимать *морковный сок* по столовой ложке несколько раз в день.

Стакан *клюквы* раздавить деревянной ложкой, процедить через марлю сок, добавить мед по вкусу, теплую воду и пить по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

По 1/4 стакана *томатного, морковного, апельсинового,* а также *лукового* или *яблочного* сока, 1 столовую ложку меда, перец смешать миксером и выпить за один раз.

Приложения

Сроки годности лекарственного сырья (в годах)

Наименование сырья	Срок годности	Наименование сырья	Срок годности
Аир, корневища	1	Окопник, корень	3
Арника, цветки	3	Ольха, соплодия	4
Белена, листья	2	Папоротник, корнев.	2
Береза, почки	2	Пастушья сумка, трава	3
Бессмертник, цветки	3	Перец водяной, трава	2
Бузина, цветки	3	Петрушка, корень	1
Валериана, корень	3	Подорожник, листья	2
Горечавка, корневища	5	Подсолнечник, листья	2
Девясил, корневища	2	Полынь, трава	2
Донник, трава	2	Пустырник, трава	3
Дубовая кора	5	Раковые шейки, трава	2
Душица, трава	3	Ромашка, трава	2
Дурман, листья	2	Росянка, трава	2
Дягиль, корень	3	Рябина, плоды	2
Жостер, кора	4	Смородина, плоды	2
Земляника, плоды	2	Спорынья, «рожки»	2
Золототысячник, трава	2	Сушеница, трава	3
Ива, кора	4	Тмин, плоды	3
Калган, корневища	6	Толокнянка, листья	5
Калина, кора	4	Трифоль, листья	2
Коровяк, цветки	2	Тыква, семена	2
Крапива, листья	2	Тысячелистник, трава	2
Кровохлебка, корнев.	5	Фиалка, трава	2
Крушина, плоды	2	Хмель, соплодия	3
Крушина ломкая, кора	5	Хвощ, трава	4
Кукуруза, рыльца	2	Чага	1
Ландыш, трава	2	Чемерица, корневища	3
Липа, цветки	2	Черемуха, кора	5
Лопух, корень	5	Черника, плоды	2
Малина, плоды	2	Чеснок, луковицы	1
Мальва, трава	2	Чистотел, трава	1
Мать-и-мачеха, листья	3	Шиповник, плоды	2
Наперстянка, листья	2	Щавель, корень	3
Одуванчик, корень	3	Ятрышник, клубни	6

Весовая ценность некоторых лекарственных растений

№ п/п	Название растительного средства	Столовая ложка, г	Чайная ложка, г
1	2	3	4
1	Аир, корень	5,3	2,3
2	Анис, семена	11,6	3,2
3	Багульник, ветки	3,8	1,2
4	Береза, лист	1,2	0,3
5	Береза, почки	11,5	4,3
6	Бессмертник, цветы	1,5	0,8
7	Боярышник, ягоды	16,5	5,7
8	Боярышник, цветы	3,0	0,5
9	Бузина, цветы	3,9	1,5
10	Валериана, корень	8,0	3,0
11	Вахта трехлистная, лист	2,5	0,8
12	Горец змеиный, корень	13,3	6,0
13	Гранат, кора	8,5	3,5
14	Грушанка круглолистная, лист	1,85	0,8
15	Девясил, корень	11,8	4,1
16	Донник лекарственный, трава	2,2	0,9
17	Дубовая кора	6,0	2,2
18	Душица, трава	2,8	0,9
19	Зверобой, трава	5,0	1,5
20	Земляника, лист	2,0	0,8
21	Иван-чай, трава	2,1	0,5
22	Календула, цветы	2,3	1,0
23	Клевер луговой, цветы	1,7	0,75
24	Кориандр	8,0	2,9
25	Крапива двудомная	2,5	0,6
26	Кровохлебка, корень	7,0	2,8
27	Крушина, кора	5,0	1,8
28	Липа, цветы	0,9	0,4
29	Льнянка, трава	3,0	0,7
30	Малина, лист	1,7	0,8
31	Мать-и-мачеха, лист	1,4	0,5
32	Можжевельник, ягоды	7,8	2,0
33	Мята перечная, лист	2,7	0,8
34	Овес, зерно	14,0	5,2

1	2	3	4
35	Ольховые соплодия	3,7	1,3
36	Пастушья сумка	3,1	1,0
37	Петрушка, лист	1,7	0,6
38	Пижма, цветы	4,2	1,3
39	Подорожник, лист	1,2	0,3
40	Полынь горькая, трава	2,5	0,8
41	Почечуйная трава	3,8	1,4
42	Пустырник, трава	5,0	1,4
43	Репешок, трава	2,7	1,0
44	Ромашка аптечная, трава	3,4	1,1
45	Рябина обыкновенная, ягоды	9,5	3,2
46	Смородина, лист	1,4	0,5
47	Сосна, почки	3,7	1,6
48	Спорыш, трава	1,8	0,8
49	Сушеница топяная, трава	1,5	0,8
50	Тмин, семя	9,6	3,3
51	Толокнянка, лист	7,6	2,2
52	Тысячелистник, трава	2,8	0,9
53	Укроп, семя (огородный)	5,1	2,2
54	Фенхель, семя	8,8	2,7
55	Фиалка трехцветная, трава	3,4	1,2
56	Хвощ полевой, трава	1,1	0,6
57	Хвощ полевой (1 долька брикета)	8,2	-
58	Хмель, шишки	1,0	0,3
59	Чабрец, трава	1,5	0,8
60	Череда, трава	5,5	1,5
61	Черемуха, ягода	12,0	4,6
62	Чистотел, лист	1,2	0,5
63	Шалфей, трава	3,4	1,1
64	Шиповник, коричный, ягоды	15,5	4,5
65	Эвкалипт, 10 листьев	2,5	

ПРИМЕЧАНИЕ. Указанная весовая ценность является относительной, должна приниматься с поправкой ± 0,9 для столовой ложки, ± 0,2 для чайной ложки.

Литература

1. Арнаудов Г. Д. Лекарственная терапия. Пер. болг. – София: Медицина и физкультура, 1975, – 1160 с.

2. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. – М., 1976, – 375 с.

3. Ботвиньева В. В., Михайлова З. М. Показатели местного иммунитета в секрете ротовой полости у здоровых детей и детей с заболеваниями респираторного тракта. // Педиатрия, 1980, – № 1, – с. 35–37.

4. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (Фитотерапия). М.: Медицина, 1987, – 510 с.

5. Иванов С. И. Рецепты природы: Применение лекарственных растений. СПб., 1992, – 202 с.

6. Справочное издание. 1000 рецептов из лекарственных трав. Киев, РПО Поліграфкнига, 1992, – 140 с.

7. Пастушенков Л. В., Лесиовская Е. Е. Фармакопея с основами фитотерапии. СПб.: ЭРВИ, 1994–95, часть I–II.

8. Лихацкий В. И. Чеснок. Киев: Изд-во УСХА, 1990, – 95 с.

9. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. – М.: Медицина, 1974, – 360 с.

10. Тайс П. и Б. Лекарственные травы – путь к здоровью. Пер. с нем., СПб., 1994, – 330 с.

11. Тодоров Т., Ендрев М., Уолова М. Плоды солнца на нашей трапезе. Пер. с болг. София: Земиздат, 1988, – 154 с.

12. Эпштейн Ф. Г. Грипп и гриппоподобные заболевания. М.: Медицина, 1972, – 265 с.

13. Соколов М. И. Почему возникают эпидемии гриппа. М.: Медицина, 1971, – 30 с.

14. Младенов С. Мед и медолечение. Пер. с болг. София: Земиздат, 1969, – 220 с.

ОНИПКО Валентина Дмитриевна

**ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА
И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЫ**

Редактор Н.К.Золина
Художественный редактор А.В.Морозов

ЛР № 063276 от 10.02.1994 г.

Подписано к печати 08.01.1997 г.Формат 84×108 $^1/_{32}$.
Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».
Усл.-печ.л.9,6. Тираж 15 000 экз.
Заказ № 40.

Оригинал-макет подготовлен в издательстве «СМИО Пресс».
196348, г.Санкт-Петербург, Московский пр. 125-4а.

Издательство «Диамант», 195213, г.Санкт-Петербург,
ул.Гранитная, 54–87

Отпечатано в ГП Типография им. И.Е.Котлякова
Комитета РФ по печати
195273, г.Санкт-Петербург, ул.Руставели, 13



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

Валентина Дмитриевна Онипко,
врач, автор нескольких популярных книг
по фитотерапии, подготовила новую книгу
для тех, кто склонен
к простудным и вирусным заболеваниям
верхних дыхательных путей.

Как противостоять гриппу и что делать,
если болезнь уже началась,
что есть и пить больному?
В книге вы найдете ответы
на эти и многие другие вопросы,
научитесь готовить простые лекарства
по проверенным и тщательно отобранным
автором рецептам, узнаете, как лечат грипп
в разных странах и получите
подробную информацию о растениях,
обладающих противовирусными свойствами.

Будьте здоровы!